

A hand holding a knife is positioned to cut into a large, roasted fish. The fish is the central focus, with its tail fan spread out at the top. It is surrounded by various vegetables, including sliced potatoes, tomatoes, and onions. The background is plain white.

# ATLAS GASTRONÓMICO DE LA PESCA EN CANARIAS

José Antonio González  
Yuri Millares  
Tato Gonçalves





# ATLAS GASTRONÓMICO DE LA PESCA EN CANARIAS

**Interreg**  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



**MAC 2014-2020**  
Cooperación Territorial



**MACARO  
FOOD**  
ciencia & gastronomía



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA



Universidad  
de La Laguna

1ª edición, febrero 2020.

© De la presente edición, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria  
Calle Juan de Quesada, 30  
35001 Las Palmas de Gran Canaria.

© De los textos, sus autores.

© De las fotografías, Tato Gonçalves.

© De las recetas, sus autores.

#### REALIZACIÓN EDITORIAL



Pellagofio Ediciones S.L.U.  
C/ Poeta Bento, 2  
35450 Santa María de Guía  
Las Palmas (Islas Canarias)  
[www.pellagofio.es](http://www.pellagofio.es)

#### PROYECTO GRÁFICO

Agustín Casassa | Julia Barreto

#### ISBN

978-84-120939-0-2

#### DEPÓSITO LEGAL

GC-561-2019

# **ATLAS GASTRONÓMICO DE LA PESCA EN CANARIAS**

Dirección y coordinación científica de José Antonio González

Edición de Yuri Millares

Fotografías de Tato Gonçalves

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

**Las Palmas de Gran Canaria, 2020**



## AGRADECIMIENTOS

El equipo del Proyecto Macarofood expresa su más sincero agradecimiento:

Al rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Rafael Robaina, por su confianza y permanente respaldo, así como por el prólogo entusiasta que abre este libro.

Al vicerrector de Internacionalización y Cooperación, Richard Clouet, y al director de Cooperación, Javier de León, por su apoyo constante en la ejecución del Proyecto. Al equipo de gestión y administración del Vicerrectorado.

A Yuri Millares y Tato Gonçalves, alma mater del *Atlas gastronómico de la pesca en Canarias*. Junto a nosotros, han recorrido con entusiasmo y profesionalidad la geografía marinera de Canarias para dar cuerpo, alma e imagen a cada receta y a cada fotografía de esta obra. El trabajo realizado por Pellagofio Ediciones, publicando (en soporte papel y digital) un centenar de avances del Atlas entre 2017 y 2019, ha cautivado e ilusionado a las pymes participantes. Otra de sus aportaciones ha sido la realización editorial. Para mis compañeros de “aventura”, que han facilitado enormemente el trabajo de coordinación y selección de recetas e imágenes, mi mayor gratitud.

A los autores de las recetas, por su complicitad, profesionalidad y colaboración.

A los propietarios/gerentes/representantes de los restaurantes, hoteles, asociaciones, sociedades, institutos de FP y demás pymes participantes. El equipo del Atlas ha disfrutado con ellos, se ha divertido y hasta se ha emocionado... y también se ha deleitado con platos muy sugerentes y sabrosos hechos con producto local y mucho cariño.

A las pescaderías y armadores de pesca artesanal que nos han facilitado los mariscos y pescados necesarios para las imágenes con los chefs y de los platos culinarios. En especial a Pescaestinga (El Hierro) e Islatuna (Tenerife) por su inestimable colaboración en este sentido.

A nuestros colegas de Macarofood en la Universidad de La Laguna, por sus contribuciones y apoyo en la difusión del Atlas en sus versiones en papel y digital.

A la profesora Carmen M. Hernández Cruz, miembro de Macarofood y gran cocinera, que ha asesorado y aclarado algunas dudas culinarias.

A Agustín Casassa y Julia Barreto por el magnífico proyecto gráfico.

Al personal de los órganos de gestión y secretariado del Programa de Cooperación Territorial Interreg V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020.

Al Instituto Universitario de Investigación y Turismo de la Universidad de La Laguna.



Al Aula Cultural Ciencia y Gastronomía del Vicerrectorado de Cultura y Sociedad de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, por su apoyo en la difusión de los trabajos y “prestarnos” a algunos de sus miembros.



## Índice

<b>Prólogo</b> , por <i>Rafael Robaina</i> .	15
<b>Presentación</b> , por <i>José Antonio González (ULPGC)</i> .	17
<b>INFORMACIÓN TÉCNICA</b> , por <i>José Antonio González (ULPGC)</i> .	21
1. Breve sinopsis del subsector de la pesca artesanal en Canarias.	22
2. En Canarias, uno de los mejores pescados del Mundo. Decálogo de fortalezas y oportunidades.	25
3. Pescado azul, escómbridos, túnidos y atunes en Canarias.	28
<b>LA PARADOJA DEL PESCADO AZUL EN CANARIAS</b> , por <i>José J. Pascual Fernández, Carmelo Dorta Morales y Agustín Santana Talavera (ULL)</i> .	33
¿Están siendo correctamente ofertados los pescados azules (pelágicos costeros y pelágicos oceánicos) en los mercados de Canarias?	34
¿Está siendo aceptablemente desarrollada la potencialidad de los túnidos (atunes y similares) en los mercados locales y externos de Canarias?	36
<b>RECETARIO</b> (Recetas marineras de cocina canaria: tradicionales, clásicas actualizadas y creativas).	
<b>MARISCOS LITORALES</b>	39
1. Camarón guisado en su punto de sal, <i>de Antonio Aguiar</i> .	40
2. Guiso marinero con gamba de La Santa, <i>de Víctor Bossecker</i> .	42
3. El pulpo que quería ser solomillo, <i>de Óscar Dayas</i> .	45
4. Lapas asadas con mojo verde de miso y jengibre con puré de batata blanca y pimentón, <i>de Fran Mora Plasencia</i> .	48
5. Pota en salsa, <i>de David Moraga</i> .	51
6. Langostino real al ajo blanco y ajo negro, <i>de Ángel Palacios</i> .	54
7. Arroz meloso de nécora canaria con aromas de azafrán al Pernod, <i>de Braulio Rodríguez</i> .	58
8. Arroz meloso de choco con cilantro de lima, <i>de Ancor Sánchez Padrón</i> .	60
9. Tartar asiático de chipirón, langostinos con aromas de la tierra y ligado suave de mar, <i>de Alberto Tejo</i> .	62

<b>PESCADOS MAGROS</b>	67
10. Merluza canaria confitada a 45°C, batata, coliflor y trufa, <i>de Jorge Bosch.</i>	68
11. Sama roquera escarchada al vino tinto y su botarga con puré de coliflor, <i>de Pietro Epifani.</i>	72
12. Filete de gallito verde sobre bulgur con tinta de calamar, papa guisada con remolacha y puré de batata y zanahoria, <i>de Marco Gutiérrez.</i>	74
13. Churros de pescado con gallo cochino, <i>de Marley Lamus.</i>	78
14. Sama roquera con sinfonía de verduras y gel de algas, <i>de Davidoff Lugo.</i>	80
15. Tollos en mojo hervido, <i>de David Moraga/Fernanda Pérez.</i>	83
16. Pámpano con caldo de papas y cilantro y una lluvia de gofio, <i>de Orlando Ortega.</i>	86
17. Tartar de dorado bajo una espuma de aguacate con papaya encurtida, granada y guayaba al natural, <i>de Walter Ortega.</i>	89
18. Pejeperro al horno, <i>de Domi Quintero.</i>	92
19. Pejesable asado en brasa, sobre boniato y lechuga de mar, <i>de Juan Carlos Rodríguez Curpa.</i>	94
20. Filetes de antoñito con arroz meloso de chipirón y alioli de ajo asado, <i>de Braulio Sánchez.</i>	96
21. Breca a la sal de Arinaga con perfume de cilantro y cítricos, <i>de Tomás Sánchez Martín.</i>	98
22. Filete de vieja rebozado, <i>de Victoriano (Torano) Santana.</i>	100
23. Sama de pluma encebollada, <i>de Victoriano (Torano) Santana.</i>	102
<b>PESCADOS SEMIGRASOS</b>	105
24. Lomitos de salmonete en tempura sobre tartar de aguacate y tomate, con alioli negro y canónigos, <i>de Loly Álamo/Nefertari Moreno.</i>	106
25. Cherne con ñoquis de espinacas y salsa de mejillones, <i>de Mika Ashton.</i>	109
26. Sancocho canario creativo con cherne, <i>de Benito Benítez.</i>	112
27. Jurel en mojo hervido, <i>de José Bolaños.</i>	116
28. Medregal a la espalda, <i>de Ana Caballero/Gustavo Pérez.</i>	118
29. Cazuela de mero con su gofio escaldado, <i>de Juan Domínguez.</i>	120
30. Medregal negro en sashimi con huevas de pez volador, plancton y naranja canaria, <i>de Jennisé Ferrari/Mario Rodríguez Ureña.</i>	123

31. Peje candil encebollado, <i>de Ryal Floresca Dasargo.</i>	126
32. Delicias de cherne del país, <i>de Doramas González.</i>	128
33. Caldo de bocinegro con espuma de papa y aire de hierbabuena, <i>de Gustavo Guerra.</i>	132
34. Fritolay de morena pintada con alioli de gofio, <i>de Fabián Mora China.</i>	135
35. Morena negra frita con crujiente de garbanzo, <i>de David Morera.</i>	138
36. Pejepeine flambeado con tierra de almendras especiadas y sus algas, <i>de Abraham Ortega.</i>	140
37. Lomo de gallo barbero con crema de lentejas guisadas, escabeche de batata, gofio y trufa, <i>de Orlando Ortega.</i>	142
38. Abade de Lanzarote en salsa verde, musgo del archipiélago y lapas, <i>de Jorge Peñate.</i>	145
39. Merluza de La Graciosa con brandada de batata y caldo de cabrito y cebolla de Lanzarote, <i>de Juan Perdomo.</i>	148
40. Alfonsiño marinado con salsa de ñame, <i>de David Pérez.</i>	150
41. Gallo oceánico en escabeche ligero conencurtido de burgados y lapas, en cama de batata, <i>de Arabisén Quintero.</i>	153
42. Sinfonía de cantarero en tres tiempos, <i>de Juan Santiago.</i>	156
43. Chistorra de cherne romerete, <i>de Manuel Tenllado.</i>	159
44. Cabrillas de entre islas con galleta de tinta de calamar, alioli de cilantro, gelatina de tomate aromatizado con hierbahuerto y papa bonita, <i>de Cristóbal Valido.</i>	162
<b>PESCADOS GRASOS</b>	165
45. Bonito listado en adobo con vinagreta de zanahoria y almendra, <i>de Alexis Álvarez.</i>	166
46. Ventrecha de tuna con ajos salteados al pimentón, <i>de Lucía Artiles.</i>	169
47. Atún blanco canario en mojo hervido, <i>de Jorge Bosch.</i>	172
48. Dados de lomo blanco de Thunnus obesus con sopita de tomate especiada y algas, <i>de Juan Carlos Clemente.</i>	174
49. Cola de bonito listado lacada con el jugo de sus espinas, <i>de Juan Carlos Clemente.</i>	177
50. Caballa con salsa oriental e hilos de gofio y puerro, <i>de Carlos Escobar.</i>	180
51. Lomito de caballa al horno con puré de zanahoria, batata y mojo canario, <i>de Jesús González.</i>	182
52. Mousse de alacha en salazón ahumada, <i>de Fabián Maldonado.</i>	185

53. Sardina marinada en vinagre de fresas con cebollas encurtidas, tomate asado y perejil fresco con ralladura de limones verdes y amarillos, <i>de Belén Martínez.</i>	188
54. Tableta a la espalda con papas arrugadas, <i>de Marlene Morales.</i>	190
55. Sashimi de sierra embarrado con licuado de espirulina y crema de papaya a la brasa, <i>de Abraham Ortega.</i>	192
56. Tartar de atún con gambas de La Santa y carpaccio de pulpo, <i>de Jaime Pérez/Sebastián Álvarez.</i>	194
57. Atún rojo a la canaria con costra, <i>de Vidal Pérez.</i>	196
58. Lomo de rabil con mojos de cilantro y pimienta palmera, <i>de Arabisén Quintero.</i>	198
59. Peto al eneldo con lapas, <i>de Domi Quintero.</i>	200
60. Lomos de chicharro en mojo hervido, <i>de Braulio Simancas.</i>	202
61. Escolar ahumado con reducción de mandarina y jengibre, <i>de Braulio Simancas.</i>	204
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	206
<b>ANEXOS</b>	
I. Cocineros y pymes participantes, con indicación de las recetas desarrolladas.	207
II. Productos marinos valorizados e información de utilidad culinaria.	212





# PRÓLOGO

## **Un libro de impacto por sus recetas y valorización del producto local**

En el ámbito de la Educación Superior y la Formación, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria tiene como competencias temáticas fundamentales la Docencia y la Investigación. Sin embargo, su acción competencial también se extiende hacia la Divulgación Científica, la Tecnología, la Innovación, el Emprendimiento y el Apoyo al Desarrollo Empresarial, como parte de la tercera misión de compromiso social.

Esta Universidad pública se siente muy honrada por liderar el Proyecto Macarofood sobre “Valorización de productos marinos de la Macaronesia: turismo, gastronomía y capacitación profesional”, que ha recibido cofinanciación FEDER de la Unión Europea a través del Programa de Cooperación Territorial Interreg. El Proyecto se encuadra en el eje de mejora de la competitividad de las pymes y en la prioridad de apoyo a la capacidad de las pymes para crecer en los mercados y en los procesos de innovación. Su objetivo general es la generación de sinergias entre Ciencia y Gastronomía que dinamicen flujos de información TIC, para añadir valor a los productos marinos e impulsar un Turismo de excelencia.

Este *Atlas gastronómico de la pesca en Canarias* será muy probablemente el producto final de mayor relevancia social y económica del Proyecto, mostrando un carácter eminentemente innovador y apostando por las tecnologías de la información y la comunicación. No albergamos duda alguna sobre el gran impacto que logrará este libro de recetas culinarias (tradicionales, clásicas actualizadas o creativas), que ha sido magníficamente valorizado desde la perspectiva científico-técnica y social. El recetario contiene un elevado componente de divulgación científica y atesora informaciones útiles para profesionales, restauradores, hoteleros, gastrónomos y gran público.

Los indicadores de realización del Atlas a lo largo de la geografía marinera de Canarias son impresionantes: medio centenar de pymes dinamizadas, cerca de 60 cocineros (hombres y mujeres) participantes, una quincena de pescaderías y armadores artesanales involucrados, cerca de 80 productos marinos promocionados y más de 100 recetas culinarias desarrolladas. Por si fuera poco, el Atlas viene precedido por un centenar de avances en forma de publicaciones divulgativas, en soporte papel (prensa escrita) y digital (web y redes sociales), realizadas en 2017-2019.

Para concluir, felicito a todos los participantes (científicos, técnicos, personal de apoyo, empresarios, cocineros, periodista, fotógrafo y diseñadores gráficos) y, muy especialmente, a los autores de esta obra que contribuirá a mejorar la cadena de valor del producto local, a aumentar el consumo de producto de proximidad, a mantener-revitalizar el patrimonio sociocultural y gastronómico, a reforzar la soberanía alimentaria de Canarias y, también, a incrementar el atractivo turístico de nuestra cocina regional.

Recomiendo encarecidamente su lectura y el disfrute (y práctica) de las sugerentes recetas gastronómicas aquí desarrolladas e ilustradas.

En Las Palmas de Gran Canaria, a 20 de diciembre de 2019.

*Rafael Robaina*

Rector de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

## PRESENTACIÓN

### **El proyecto Macarofood y el marco de actuación de su ‘Atlas gastronómico de la pesca en Canarias’**

El proyecto Macarofood (MAC/2.3d/015) sobre “Valorización de productos marinos de la Macaronesia: turismo, gastronomía y capacitación profesional”, cofinanciado por el FEDER de la Unión Europea a través del Programa de Cooperación Territorial Interreg V-A Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2014-2020, está siendo ejecutado a lo largo del cuatrienio 2017-2020.

El partenariado de Macarofood presenta la siguiente composición. Por Canarias, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria-ULPGC (coordinador), que asume la dirección científico-técnica general y casi la práctica totalidad del plan financiero del Proyecto en Cabo Verde, y la Universidad de La Laguna-ULL. Por Madeira, la Direção Regional das Pescas (DRP) y la Câmara Municipal do Funchal a través de la Estação de Biologia Marinha do Funchal (EBMF). Por Cabo Verde, el Instituto Nacional de Desenvolvimento das Pescas (INDP), la Universidade de Cabo Verde (UNI-CV) a través de la Faculdade de Engenharia e Ciências do Mar, la Escola de Hotelaria e Turismo de Cabo Verde (EHTCV) y la Agência para o Desenvolvimento Empresarial e a Inovação (ADEI) –relevada en 2018 por Pró-Empresa, Instituto de Apoio e Promoção Empresarial, IP–. Por otra parte, diversas pymes que operan en la cadena de valor de los productos marinos participan activamente en este consorcio y/o han demostrado su interés en la ejecución, servicios, resultados y/o productos finales del Proyecto.

### **Finalidad y objetivos**

El proyecto Macarofood se encuadra en el Eje 2 del Programa: mejorar la competitividad de las pymes, y más concretamente se enmarca en la Prioridad de apoyar la capacidad de las pymes para crecer en los mercados regionales, nacionales e internacionales y en los procesos de innovación. En consecuencia, Macarofood persigue la mejora de la competitividad de las pymes de la pesca y su cadena de valor en la Macaronesia.

Cabe destacar los objetivos específicos del proyecto siguientes:

- A.** Definir acciones innovadoras de valorización y transferencia a través de las pymes (favoreciendo la inclusión social y de la mujer) para estimular la actividad productiva y generar información sobre el mercado (local y exterior) y nuevas oportunidades de negocio y empleo en torno a productos marinos.
- B.** Desarrollar e implementar una estrategia para la dinamización de flujos de información y conocimiento en torno a los productos de la pesca (en especial la artesanal) mediante el uso de TICs y otras herramientas eficientes de promoción-divulgación, creando sinergias entre los actores socio-económicos.

El vigente formulario técnico del proyecto incluye como Actividad 2.2.2 la potenciación de la calidad y seguridad alimentaria y la agregación de valor, siendo una de las tareas principales a desarrollar la elaboración del presente *Atlas gastronómico de la pesca en Canarias*.

### **Características y alcance del Atlas**

El presente Atlas está dirigido tanto a profesionales como a consumidores, que son sus principales beneficiarios o destinatarios. Comprende contenidos científico-técnicos y culinarios, recogiendo información de utilidad para la promoción, valorización y difusión de productos marinos de interés socio-económico y en particular para el canal Horeca (hotelería, restauración y catering) de Canarias.

De acuerdo con los indicadores específicos del proyecto y otros descriptivos de interés, podemos resumir las características y el contenido del Atlas por medio de las cifras siguientes:

- 50 restaurantes y otras entidades gastronómicas participantes y dinamizadas a lo largo de la geografía litoral de las siete islas mayores de Canarias. Han intervenido pymes de diversa tipología relacionadas con el producto marino: restaurantes típicos de pescado, restaurantes de hotel, restaurantes de mercado, catering, institutos de enseñanza secundaria de hostelería y turismo, asociaciones y sociedades gastronómicas.
- 60 cocineros participantes en la concepción y creación de las recetas gastronómicas. De ellos, 10 son mujeres, representando el 17%. Otras cuatro mujeres son propietarias de los restaurantes o directoras de los centros.
- Cerca de 80 productos marinos utilizados, valorizados y promovidos, con 68 materias primas principales (13 mariscos –moluscos y crustáceos–, 2 peces cartilaginosos y 53 peces óseos), y una decena

productos marinos canarios entre los ingredientes (incluyendo algas microscópicas y macroscópicas y halófitos). Las materias primas marinas empleadas han consistido en pescados y mariscos nativos del caladero canario, con excepción del tradicional cherne blanco secularmente importado del noroeste de África.

- 15 pescaderías, armadores de pesca artesanal y organizaciones comercializadoras suministradores.
- 110 recetas gastronómicas desarrolladas: 19 con mariscos, 32 con pescados magros, 32 con pescados semigrasos y 27 con pescados grasos. Se trata tanto de recetas tradicionales, como clásicas actualizadas y creativas o innovadoras.
- Cerca de 40 publicaciones divulgativas (avances), en soporte papel, realizadas en 2017-2019 con anterioridad a la finalización de este Atlas.
- Cerca de 60 publicaciones divulgativas (avances), en soporte digital (prensa digital y redes sociales), realizadas en 2017-2019 con anterioridad a la finalización de este Atlas.

### **Versiones del Atlas**

El *Atlas gastronómico de la pesca en Canarias* se presenta en dos versiones. Una versión corta aparece en formato papel y con una tirada modesta en cuanto a número de ejemplares, por razones de economía financiera. Además de los capítulos introductorios, ha sido estructurada en dos grandes bloques: el bloque técnico y el relativo a las recetas gastronómicas. La versión larga, el recetario íntegro del Atlas, es accesible en versión digital a través de Internet.

El bloque de recetas del Atlas, como en parte se ha dicho, ha sido conformado en cuatro grandes capítulos: mariscos, pescados magros, pescados semigrasos y pescados grasos. Ello resultará de gran utilidad para profesionales y consumidores a la hora de adquirir los productos marinos y de decidir cuáles son las técnicas de cocción más adecuadas a cada materia prima y tipología/condición de consumidor.

Este Atlas impreso –que también dispone de versión pdf descargable gratuitamente– consta de 60 y pocas recetas, cumpliéndose que la totalidad de cocineros y cocineras participantes cuentan con, al menos, una receta publicada en papel, a veces dos por razones técnicas. Por otra parte, las cuatro categorías de recetas en función del contenido graso de su materia prima principal, los tres tipos de platos (tradicionales, clásicos actualizados y creativos), las diferentes modalidades de restauración con

productos marinos y el conjunto de las islas canarias cuentan con presencia equilibrada en esta versión. La práctica totalidad de los casi 80 productos marinos valorizados en esta acción piloto innovadora y pionera también han sido recogidos en esta versión escrita.

# Información **técnica**

*Por José Antonio González (ULPGC)*

## 1. Breve sinopsis del subsector de la pesca artesanal en Canarias

La flota artesanal canaria que opera en el caladero canario está formada por un número variable de pequeñas embarcaciones (en su mayoría menores de 10 m de eslora). Se trata de barcos por lo general polivalentes, que alternan el esfuerzo de pesca entre recursos pelágicos y demersales (de fondo) y, además, acceden a recursos de aguas profundas. Principalmente cuentan con licencia para artes menores tradicionales y llevan a cabo mareas (jornadas de pesca) diarias, por lo que

las capturas llegan frescas a las lonjas. Realizan sus descargas a través de un elevado número de puntos de desembarque diseminados por todo el Archipiélago.

Los recursos explotados por la flota artesanal canaria pueden resumirse en dos grandes grupos: pelágicos y demersales. A su vez, los recursos pelágicos, los más importantes en términos de capturas y valor económico, pueden agruparse en: a) pelágicos costeros y meso-batipelágicos, y b) pelágicos oceánicos. Entre los recursos demersales podemos diferenciar: a) marisqueros



Pesqueros con base en el pequeño muelle de La Santa (Lanzarote) se disponen a hacerse a la mar en cuanto amanece.



Mientras el 'Daniel y Catalina' procede a virar el tendido de hasas camaroneras se cruza con otro artesanal que también pesca en aguas de Lanzarote.

litorales, b) demersales litorales y c) de aguas profundas (tanto mariscos como peces).

En el caladero canario se desarrollan numerosas modalidades de pesca artesanal, definidas por una combinación de arte de pesca/marisqueo, especie(s) objetivo, área geográfica y patrón de explotación.

De acuerdo con los datos cedidos por el IEO-Centro Oceanográfico de Canarias, basados en informaciones de la Secretaría General del Mar y en las Notas de Primera Venta, así como en nuestra propia experiencia, el sector pesquero artesanal canario puede resumirse en los siguientes parámetros:

- **Número de embarcaciones** en 2016-2018: en torno a las 600 unidades.
- **Número de empleos profesionales en pesca y acuicultura:** 1.603 en 2017, 1.561 en 2018 y 1.589 en 2019 (primer trimestre). Datos del Instituto Canario de Estadística (ISTAC) del Gobierno de Canarias.
- **Nivel anual de la producción (peso) de la Pesca Fresca (2017):** 13.837,8 toneladas. Según la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas este volumen de capturas (13.837,8 t) se puede desglosar en 12.065,2 t de recursos pelágicos y las restantes 1.772,6 t de recursos de fondo (1.658,5 t de peces demersales, 86.808 kg de crustáceos y 27.354 kg de moluscos, aproximadamente). En la serie histórica de los últimos once

años (2007-2017), el nivel anual de capturas ha mostrado una tendencia al alza, desde sus valores más bajos en 2007 (5.468 t; de las cuales 4.203 t de pelágicos) hasta los más altos en 2016 (15.452 t; de las cuales 13.559 t de pelágicos). En el último septenio contabilizado (2011-2017) se observa una estabilización de los niveles anuales de producción: entre 10.600 t (en 2011) y 15.452 t (en 2016) de Pesca Fresca total, con capturas entre 8.740 t y 13.559 t de recursos pelágicos respectivamente.

- **Volumen económico anual en primera venta:** 74,4 millones de euros. De acuerdo con la citada Consejería del Gobierno de Canarias, estos 74,4 millones de euros corresponden a la Acuicultura (43), la Pesca Fresca (31,1) y el resto (menos de 270.000 euros) a la Pesca Congelada. En la serie histórica de los últimos once años (2007-2017), el valor económico anual en primera venta de la pesca artesanal canaria (Pesca Fresca) ha mostrado una clara tendencia al aumento: desde 9,1 millones de euros en 2007, pasando por 19,4 de 2012 hasta alcanzar un máximo de 34,1 millones de euros en 2016. Como hemos dicho, en 2017 se produjo un ligero descenso hasta 31,1 millones de euros; los datos de 2018 aún no están disponibles.

La actividad pesquera constituye un sector primario de relativa importancia económica y social para el archipiélago canario, desempeñando un papel relevante en el fortalecimiento de la seguridad alimentaria de su población residente y visitante. Los datos oficiales estiman un peso bajo del



Patrón y marinero en el puente de mando del pequeño pesquero artesanal 'Juanfe', que tiene su base en Castillo del Romeral (Gran Canaria).

sector de la pesca, en primera venta, en el producto interior bruto (PIB) regional. Sin embargo, es necesario tener en cuenta la contribución de los subsectores de la actividad de pesca que operan directamente sobre las capturas, tales como la transformación y la comercialización de pescado. En estos dos subsectores es donde se agrega valor al producto, aceptándose que el “rescate” de todas las actividades que gravitan alrededor del sector de la pesca, en sentido amplio, da un posicionamiento diferente del sector en el PIB regional, que va más allá de su importancia meramente como producción primaria.

## 2. En Canarias, uno de los mejores pescados del mundo

Las aguas que rodean el archipiélago canario y sus mares adyacentes albergan una fauna muy variada y con excelente calidad gastronómica. Esta riqueza de pescados y mariscos y sus destacadas propiedades organolépticas y nutricionales pueden ser resumidas en un decálogo de diez fortalezas (puntos fuertes a favor) con base científica y hechos constatables. Esta prodigiosa despensa marina necesita, con urgencia, un plan de valoración científica y social de los productos marinos canarios.

## Las 10 fortalezas

Las tres primeras son su geografía (archipiélago situado frente a la costa noroeste de África y cerca del continente europeo, aunque separado por grandes profundidades de entre 1.500 y cerca de 4.000 m), su geología (las características volcánicas del archipiélago se manifiestan en la ausencia de plataformas insulares amplias, con fondos de 180-200 m cerca de la costa) y su climatología (sus aguas presentan temperaturas templadas-subtropicales sin grandes variaciones estacionales, debido a la presencia de la corriente fría de Canarias que fluye de norte a sur y al refrescamiento producido por los vientos alisios del nordeste).

La cuarta, su oceanografía-biogeografía: el archipiélago canario recibe anualmente aportaciones periódicas en forma de aguas cargadas de nutrientes, larvas y alevines del sistema de afloramiento sahariano (*upwelling*). Se trata de aguas frías y ricas en alimento (orgánico e inorgánico) que, debido a los vientos alisios del NE y a la topografía (costera y submarina africana), ascienden desde las profundidades y, en forma de filamentos (*fingers*), alcanzan nítidamente los veriles y costas de las islas orientales y, en menor medida, las restantes islas.

Este fenómeno periódico y recurrente hace que en las aguas de Canarias exista un gradiente de temperatura (de hasta 4 °C) y salinidad (de hasta 1 ppm) este-oeste: Lanzarote y Fuerteventura presentan las aguas litorales más frías y menos

saladas; El Hierro las más cálidas y saladas. La corriente fría de Canarias a su vez también facilita el transporte de larvas y el *rafting* (balsismo sobre organismos y objetos flotantes) de organismos hacia el archipiélago, procedentes de América, Europa y África.

Estas particularidades geográficas, geológicas y oceanográficas de Canarias explican la gran diversidad (en los patrones biogeográficos) de la fauna y flora marina de este sector del océano Atlántico Oriental. Las características físicas y de biodiversidad de las islas Canarias, junto con sus condiciones climáticas (temperaturas templadas-subtropicales) en comparación con las regiones circundantes, son responsables de la singularidad del archipiélago y su conectividad con los mares adyacentes.

## El valor de la pesca artesanal

Las fortalezas quinta y sexta son su carácter prístino (sus aguas son oceánicas y abiertas y están muy poco contaminadas por el escaso impacto de una industria casi testimonial), su pesca artesanal (es la única comunidad autónoma española donde las pesquerías son totalmente artesanales; su flota pesquera está constituida por pequeñas embarcaciones que emplean artes de pesca tradicional con bajo/moderado impacto ambiental, con jornadas de pesca de corta duración por lo que las capturas llegan frescas a las lonjas y existe la posibilidad de comprar el pescado directamen-



Victoriano Santana y su hija Débora (restaurante Torano) sujetan sendos ejemplares de cherne romerete (el cherne canario) en El Golfo (Lanzarote).

te al proveedor o arriero, e incluso al pescador, a pie de barca o de muelle).

Las fortalezas siete a diez se resumen en su riqueza en recursos pesqueros (el mar que rodea las islas Canarias y baña sus vecinos caladeros noroeste-africanos alberga una amplísima variedad de especies de peces e invertebrados de interés pesquero y marisquero; el antes denominado Banco Canario-Sahariano es de los más ricos del océano mundial en recursos pesqueros en variedad y abundancia), la notoriedad de hábitats y confluencia de especies pesqueras (el ecosistema marino de Canarias comprende ricos y diversos hábitats entre los que, desde el punto de vista ecológico y económico, destacan tres: el pelágico oceánico, las praderas de fanerógamas o seabadales y los fondos aplacerados de cascabullo), la convivencia espacial de especies (el origen volcánico y la peculiar geomorfología submarina conforman plataformas insulares exiguas a cortas en que conviven especies bentónicas –ligadas a los fondos marinos–, litorales, semiprofundas y profundas en un reducido espacio próximo a la costa, como por ejemplo ocurre en La Palma o El Hierro, que disponen diariamente de alfonsiños [fulas de altura] y viejas, que incluso han podido ser capturadas por el mismo barco en una misma jornada de pesca) y la amplia disponibilidad/oferta de mariscos y pescados (más de 150 especies de interés marisquero o pesquero: algas, cnidarios [anémonas y medusas], equinodermos

[erizos y pepinos de mar], moluscos [burgados, lapas, mejillones, cefalópodos], crustáceos [clacas, percebes, camarones y cangrejos], peces cartilagosos [cazones, galludos] y peces óseos [viejas, salmonetes, samas, cabrillas, meros, atunes, sardinas, longorones o boquerones, etc.], amplia oferta que incluye productos marinos magros, semigrasos y grasos ricos en omega-3).

Por otra parte, la acuicultura marina canaria aporta (o aportará a corto plazo): algas, moluscos (almeja canaria), crustáceos (langostinos) y peces (doradas, lubinas, lenguados y medregales).

### **3. Aprendamos a distinguir pescado azul, escómbridos, túnidos y atunes en Canarias**

#### **¿Qué es pescado azul?**

De acuerdo con su hábitat, podemos resumir que existen cuatro grandes comunidades de seres marinos:

- a) Bentónicos: viven dependientes de los sustratos (del fondo marino).
- b) Pelágicos costeros: viven en la columna de las aguas litorales.
- c) Pelágicos oceánicos: viven en la columna de aguas alejadas de la costa.
- d) Bentopelágicos: de día son bentónicos y de noche ascienden a la superficie.

En España, tradicionalmente denominamos “pescado azul” a determinados peces pelágicos (tanto costeros como oceánicos). Curiosamente, este concepto no existe en Portugal.

Los peces pelágicos costeros están representados en Canarias por las siguientes seis familias zoológicas (especies o grupos de especies), que forman parte del concepto “pescado azul” (entre paréntesis se indica la técnica habitual de captura por la flota artesanal local):

- Agujones o agujas (cerco y anzuelo).
- Guelde blanco (cerco y red izada).
- Boquerón o longorón (cerco).
- Sardina, alacha y machuelo (cerco).
- Chicharros y palometas (cerco y anzuelo).
- Caballa (las grandes son bentónicas) y melva (cerco y anzuelo).

Los peces pelágicos oceánicos están representados en Canarias por las siguientes cinco familias zoológicas (especies o grupos de especies), generalmente migratorias y capturadas en Canarias con artes de anzuelo, que también forman parte del “pescado azul”:

- Pez espada o aguja paladar.
- Picudos o marlines.
- Japutas o pejes tostón.
- Dorados.
- Peto, bonito listado, sierra o corrigüela y atunes.

La oceanografía y la topografía submarina de las islas Canarias favorecen que algunas de estas especies pelágicas oceánicas se acerquen mucho a la costa.

Los principales elementos que definen el concepto “pescado azul” son:

- a) especies que habitan en la columna de agua, generalmente desligadas de los fondos marinos para alimentarse o reproducirse;
- b) colores oscuros en el lomo y blanquecinos/platados en el vientre;
- c) especies de vida corta a moderadamente corta (5 a 35 años), crecimiento rápido, nadadores, gregarios (cardúmenes) y migratorios (los de gran tamaño);
- d) alimentos ricos en grasas (incluyendo ácidos grasos omega 3 y 6): 5 a 15% de grasas (lípidos totales) en la porción comestible (músculo).

Por tanto, en Canarias numerosas especies (tanto costeras como oceánicas), pertenecientes a 11 familias zoológicas forman parte del popularmente denominado como “pescado azul”.

Si bien todos los “pescados azules” son grasos, no todos los pescados grasos y semigrasos pueden ser denominados azules. Ejemplos de estos últimos son los medregales, fula ancha o tableta, jurel de aleta amarilla, baila, goraz o besugo de la mancha y las catalufas. Al contrario, los dorados (considerados como “pescado azul” por sus características y hábitat) son pescados magros.

### **¿Quiénes son los escómbridos?**

Algunos “pescados azules” son de la familia de los escómbridos (Scombridae):

- Caballa (pelágica costera y oceánica en Canarias; residente). Es la misma especie que el estornino de aguas ibéricas o peninsulares.

- Melva (pelágica costera y oceánica en Canarias; migratoria).
- Albacoreta o bacoreta (pelágica costera y oceánica en Canarias; migratoria).
- Tasarte (pelágico costero; sahariana, ocasional en Canarias).
- Carite o carita (pelágico oceánico migratorio; sahariana, ocasional en Canarias).
- Sierra o corrigüelo/a (pelágica oceánica y también costera en Canarias). Se corresponde con el bonito del Mediterráneo y Península Ibérica.
- Peto (pelágico oceánico y también costero en Canarias).
- Bonito listado (pelágico costero y oceánico en Canarias; “casi” residente).
- Atunes (migratorios).

Esta familia de peces (los Escómbridos), por sí sola, aporta uno de los mayores números de especies y, con gran diferencia sobre los demás grupos, el mayor número de toneladas de captura y el mayor valor económico en primera venta en el conjunto del subsector pesquero extractivo artesanal en Canarias.

### ¿Quiénes son los túnidos?

De acuerdo con estudios zoológicos, algunas especies de escómbridos pertenecen a la tribu Thunnini, es decir, conforman el grupo selecto de los túnidos. En el océano mundial están representados por 5 géneros y 15 especies; de ellos, en aguas de Canarias viven o son visitantes las es-

pecies o grupos de especies siguientes (¡y ello es un privilegio!):

- **Melva** (pelágica costera y oceánica en Canarias; migratoria).
- **Albacoreta** o bacoreta (pelágica costera y oceánica en Canarias; migratoria).
- **Bonito listado** (pelágico costero y oceánico en Canarias; “casi” residente).
- **Atunes** (migratorios).

Utilicemos el acrónimo MABA para recordarlas y diferenciarlas del resto de sus parientes escómbridos.

La característica anatómica-fisiológica fundamental de los túnidos es la endotermia: capacidad metabólica para mantener temperaturas corporales elevadas, de forma similar a aves y mamíferos, mediante el desarrollo de un sistema vascular subcutáneo especializado. Merced a ello, son rápidos nadadores.

En el ámbito de las pesquerías mundiales, el bonito listado es el túnido más abundante y el más capturado. A pesar de lo que figure en el etiquetado, la inmensa mayoría de las conservas de “atún” tienen el bonito listado como materia prima principal. Como hemos indicado, en los últimos años su presencia en Canarias alcanza los 9 o 10 meses por año, existiendo indicios de que ya se reproduce en estas aguas. Morfológicamente puede ser fácilmente identificado por presentar de 3 a 5 rayas longitudinales oscuras notables en el vientre.



El 'Azor' descarga en el puerto de La Restinga los 6.000 kilos de bonito listado que ha capturado en una de sus salidas costeano la isla de El Hierro.

### ¿Quiénes son los atunes?

Entre los túnidos, solo deben ser considerados atunes las especies del género *Thunnus*. En la actualidad sólo existen 8 especies de atunes en el mundo; de ellos, son visitantes habituales del mar de Canarias las especies siguientes (¡y ello es otro privilegio!):

- Tuna (atún de afinidad tropical); es el atún de ojo grande o atún obeso, con el cuerpo grueso

anteriormente y afinado en el pedúnculo caudal, siendo tradicionalmente el más abundante en Canarias.

- Rabil (atún de afinidad tropical); es el atún de aletas amarillas (sobre todo la segunda dorsal y la anal que están muy desarrolladas).
- Barrilote o bonito del norte (atún de afinidad templada); es el atún blanco, que presenta las aletas pectorales muy alargadas.

- Patudo (de afinidad templada); es el atún rojo, el que tiene las aletas pectorales de tamaño más reducido.

Es decir, en aguas de Canarias confluyen (en distintas épocas del año, aunque a veces aparecen dos de las especies a la vez) cuatro especies de atunes con distinto patrón biogeográfico: dos especies de mares tropicales y dos especies de mares templados. Muy pocas regiones del mundo pueden presumir de este privilegio.

Morfológicamente, los atunes son fácilmente identificables por las siguientes características:

- a) Cuerpo cubierto de escamas muy pequeñas por detrás del corselete (región anterior del tronco que termina por detrás de las aletas pectorales).
- b) Sin manchas negras sobre el cuerpo.
- c) Sin rayas longitudinales oscuras en el vientre.

La tuna o atún, *Thunnus obesus* (en inglés, *bigeye tuna*; en francés, *thon obèse*) presenta habitualmente en Canarias una estacionalidad (zafra) entre febrero y abril-mayo. Tamaño máximo: 210 kg y 250 cm de longitud total (LT); mínimo recomendado 120 cm de longitud a la horquilla (LF). Longevidad: al menos 11 años. Primera madurez sexual: 100-125 cm LT.

El rabil o atún de aleta amarilla, *Thunnus albacares* (en inglés, *yellowfin tuna*; en francés, *albacore*). Zafra en Canarias: verano y otoño. Tamaño

máximo: 200 kg y 239 cm LF; mínimo recomendado 110 cm LF. Longevidad: al menos 9 años. Primera madurez sexual: 78-158 cm LF.

El barrilote o bonito del norte, *Thunnus alalunga* (en inglés, *albacore*; en francés, *germon*). Zafra en Canarias: noviembre a abril. Tamaño máximo: 60,3 kg y 140 cm LF; mínimo recomendado 90 cm LF. Longevidad: al menos 9 años. Primera madurez sexual: 85 cm LF.

El patudo o atún rojo, *Thunnus thynnus* (en inglés, *bluefin tuna*; en francés, *thon rouge*). Zafra en Canarias: febrero-marzo a mayo. Tamaño máximo: 684 kg y 458 cm LT; mínimo recomendado 30 kg. Longevidad: al menos 32 años. Primera madurez sexual: 97-110 cm TL.

# La paradoja del pescado azul en Canarias

*Por José J. Pascual Fernández, Carmelo Dorta Morales y  
Agustín Santana Talavera (ULL)*

## ¿Están siendo correctamente ofertados los pescados azules (pelágicos costeros y pelágicos oceánicos) en los mercados de Canarias?

Los pelágicos costeros (sardinillas en sus diferentes variedades, caballas y chicharros) suponen un recurso de gran valor para las Islas, no siempre aprovechado adecuadamente. El consumidor suele encontrar estos productos con cierta facilidad en las pescaderías y en algunas cadenas de supermercados. Su precio no es excesivo (no suele superar los tres o cuatro euros/kg) y la circulación del producto es muy rápida. El producto fresco, tras ser capturado de madrugada, suele ofrecerse en el punto de venta el mismo día. Una asignatura pendiente es incrementar su uso en restauración y colectividades, con preparaciones imaginativas o mediante un procesado que haga más sencillo su consumo.

En estos últimos años una parte de la flota ha firmado acuerdos comerciales con cadenas de supermercados, llegando a modificar el sistema de comercialización existente hasta ese momento. Ello ha generado algunas disfunciones en el suministro de pelágicos costeros a las pescaderías y, en ocasiones, una pérdida del control de los precios por parte del pescador. Además, la venta de este tipo de pescado suele estar restringida a consumidores de mayor edad, que atesoran cierto conocimiento y costumbre que les permiten elaborar un producto con muchas espinas y no

tanta carne. La oferta al consumidor no incluye otros formatos que no sea el pescado sin eviscerar o eviscerado en fresco, al margen de algunas excepciones puntuales de ahumados o jareados.

El mercado de los túnidos en Canarias está marcado por la exportación de gran parte de las elevadas capturas, que alcanzan muchos años las 10.000 toneladas. En la serie histórica de capturas de los últimos quince años, el valor oscila entre 7.000 y 13.000 toneladas anuales. De esas capturas, apenas suele quedarse para el mercado interno de las Islas alrededor de un 15%, mientras el consumo en Canarias de túnidos importados supera esta cantidad. Ello plantea un potencial crecimiento del consumo local muy importante, para sustituir en el mercado estas importaciones, en su mayoría de productos congelados. Para alcanzar esta meta habría que innovar en las formas de presentación del producto, procesando localmente y mejorando las estrategias de distribución al interior de las Islas. Las técnicas de ultracongelación son muy prometedoras para mantener la calidad, permitiendo diferenciar los productos locales procesados de las importaciones, que habitualmente no han utilizado esta técnica de preservación.

A diferencia de otras comunidades autónomas, como el País Vasco o Andalucía, en Canarias no prevalece una cultura culinaria suficiente que permita la distinción de especies de túnidos o la necesaria diferenciación de sus despieces. El consumidor suele ir a comprar un bonito listado



La tripulación de este pesquero artesanal en plena acción capturando bonitos listados con caña al noreste de la isla de El Hierro.

(*Katsuwonus pelamis*) entero o un filete, solomillo o ventrecita de atún grande. Rara vez se ofertan despieces como el morrillo, mormo, oreja o tarantelo de barrilote o bonito del norte (*Thunnus alalunga*), tuna o atún (*T. obesus*), rabil o atún de aleta amarilla (*T. albacares*) y patudo o atún rojo (*T. thynnus*), que en otras partes de España resultan especialmente apreciadas. Las organizaciones de productores están en vías de facilitar estos despieces, pero hace falta la coordinación con el sector de la restauración para articular adecuadamente la oferta y la demanda, haciendo llegar al gran público estas opciones.

En muchos casos la identificación del producto no es la correcta, vendiéndose albacora o rabil por atún rojo, sobre todo en algunos restaurantes. Probablemente esto ocurre por el desconocimiento de algunos vendedores que se proveen de una larga cadena de distribución, o por el fraude que puedan realizar, de manera más o menos ocasional, determinados actores de la cadena de valor. Esto no ocurre sólo en Canarias, es un problema recurrente en muchas zonas de Europa, aunque se debe combatir para afianzar la confianza de los consumidores en los productos pesqueros locales.

## ¿Está siendo aceptablemente desarrollada la potencialidad de los túnidos (atunes y similares) en los mercados locales y externos de Canarias?

La pesca de los túnidos en el Archipiélago se ve facilitada por la geografía, la topografía submarina (con profundidades superiores a 200 m cerca de la costa) y la oceanografía de las islas Canarias, que favorecen la cercanía de los túnidos a la orilla, permitiendo su captura por medio de todo tipo de embarcaciones.

Canarias lleva exportando túnidos casi doscientos años. En el Archipiélago, las primeras industrias de salazón y conservas enfocadas a estas especies tenían como objetivo mercados foráneos, y esa tendencia se ha mantenido hasta nuestros días. Antes se exportaban los túnidos ya salados o enlatados. Con la refrigeración o congelación comenzó a ser posible exportar el producto sin procesar, de manera que el valor añadido de su transformación quedaba en otras latitudes. El mercado local nunca ha absorbido los impredecibles volúmenes de capturas de estas especies, sobre todo al ofertarse en fresco: se satura fácilmente el frágil mercado local, por lo cual la exportación de una parte de las capturas ha sido necesaria. Además, la sucesión estacional de diferentes especies migratorias de túnidos a lo largo del año, junto a la ausencia de industria transformadora o conservera, genera una produc-

ción casi constante. Según un estudio de la Universidad de La Laguna en 2014, al menos el 85% de las capturas de túnidos son exportadas fuera de Canarias (a la Península y al extranjero). En buena parte se trata de productos congelados antes de la exportación, con la consiguiente pérdida de valor añadido. Otra parte de las capturas genera una mayor rentabilidad al exportarse refrigeradas a mercados peninsulares con gran aprecio de estas especies, sobre todo en los periodos del año en que las capturas son inexistentes en esas latitudes. La única forma de reducir las exportaciones es mejorar el conocimiento de las posibilidades de los túnidos en el mercado local, procesando las capturas hacia despieces refrigerados y ultracongelados que hagan llegar el producto a todos los canales de consumo. Los bajos precios de algunas de estas especies (el precio pagado al pescador por kilo de bonito listado apenas supera el euro) hacen estas opciones especialmente atractivas y rentables.

En la comercialización de estas especies cabe destacar la presencia de varios grandes comercializadores en el archipiélago canario: dos organizaciones de productores, Islatuna (Organización de Productores de Túnidos y Pesca Fresca de la Isla de Tenerife, sita en Tenerife) y Optuna 42 (Organización de Productores de Túnidos y Pesca Fresca, sita en Lanzarote), junto con empresas como Pescados Ramón e Hijos SL o Teide-



Operarios de Islatuna, organización de productores con sede en Santa Cruz de Tenerife, con un atún rojo (en Canarias, patudo) en la sala de procesamiento.

tuna AIE (sitas en Tenerife), entre otras. De esta manera, unas pocas organizaciones y empresas controlan la comercialización de la mayoría de las capturas de túnidos de las Islas, lo cual genera algunas oportunidades de innovación interesantes por el personal técnico con que cuentan y su

dimensión económica. Algunas de ellas ya están procesando el producto en varios formatos y ofertándolo en diferentes canales, hacia restauración y también hacia colectividades. Un proyecto piloto para introducir lomos de listado en comedores escolares, en Tenerife y otras islas, ha tenido espe-

cial éxito en el curso 2018-19. Debemos resaltar la escasa capacidad industrial de Canarias para la transformación de un recurso abundante y potencialmente muy atractivo en el mercado.

Incrementar la comercialización del producto fresco y de calidad en los mercados locales implica reenfocar parte de las estrategias de mercado de los grandes actores que antes citábamos. Pasa también por aumentar el número de comerciales, pescaderos, restauradores y consumidores formados en el conocimiento de los recursos pesqueros locales, ya que su relación calidad/precio es muy superior a los productos foráneos. Paralelamente a la formación se deben implementar algunas mejoras en la transformación, distribución y presentación del producto que aporte valor añadido y genere un mayor control de la trazabilidad en toda la cadena de comercialización. No menos importante es introducir a las jóvenes generaciones en el consumo de los productos pesqueros locales, por el bien del sector pesquero artesanal y para reducir los riesgos de una alimentación inadecuada.

En nuestra opinión, la gran paradoja radica en que la ventaja de la presencia casi permanente de túnidos en aguas canarias no ha sido convenientemente aprovechada por las cadenas de comercialización ni por el denominado canal Horeca (hoteles, restaurantes y catering). Mientras exportamos miles de toneladas de túnidos, sólo una

pequeña parte del pescado que se vende en los supermercados de las Islas procede de Canarias. La presencia de pescado de las Islas en la hotelería es casi inexistente. Se podría calificar de absurdo que, mientras se está exportando un producto local de la máxima calidad, se está importando ese mismo producto u otro similar procedente del Indo-Pacífico, que frecuentemente ha sido descongelado, despiezado y nuevamente congelado o refrigerado. El resultado de esta paradoja es que cambiamos calidad por incertidumbre, y alejamos la producción de valor de nuestras Islas.

# Mariscos **litorales**

## Recetario



[macarofood.org](http://macarofood.org)



[pellagofio.es](http://pellagofio.es)

## 1. Camarón guisado en su punto de sal



### Antonio Aguiar

Yo pongo los camarones frescos, recién cogidos, en agua con mucha sal para que la absorban y no tener que añadirle luego. Si no, cuando te lo vas a comer no tienen tanto sabor, hay que añadirles sal y ya no es igual.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 1 kg camarones frescos
- 500 g sal gruesa marina
- 4 litros de agua
- hielo

### Elaboración

---

- Ponemos 2 litros de agua a hervir con 300 g de sal gruesa, donde coceremos los camarones durante 3 minutos.
- A continuación, introducimos los camarones recién cocinados en el resto del agua, la sal y suficiente hielo para pararles la cocción y que no se pasen.
- Servir enseguida.



## 2. Guiso marinero con gamba de La Santa



### Víctor Bossecker

Usamos el producto estrella quizás más representativo de Lanzarote, la gamba de La Santa, con cuyas cabezas hacemos un caldo en el que también aprovechamos las espaldas del pescado de roca que nos llega. Lo terminamos con lo que nos da el mar, en este caso usamos gamba, calamar y cherne. La papa cultivada en la finca de Uga la confitamos con aceite y ajo y en el momento de servir le damos un golpe de plancha para que esté crujiente.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el caldo mariner

- 50 g de cabezas de gamba de La Santa
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 15 ml de ron Aldea
- 20 hebras de azafrán
- 1 litro de fumet
- sal

#### Tuilet negro

- 250 g de harina
- 80 ml de agua
- 5 g de tinta de calamar
- 20 ml de aceite de girasol
- 1 g de sal

#### Para la papa confitada (8 ud)

- 70 g de papa bonita
- aceite
- ajo

#### Para el pescado

- pescado de roca local (preferible mero o cherne)
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra

#### Para el calamar

- 40 g de calamar
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra

#### Para el puré de sofrito

- medio puerro
- media cebolla
- 1 tomate



- ajo
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal

### **Para las gambas de La Santa**

- 8 ud peladas de gamba de La Santa [camarón soldado]
- sal de Janubio
- 1 ud de ralladura lima
- brotes frescos

## **Elaboración**

---

### **Caldo marinero**

–Calentamos el azafrán en el caldero. Doramos las cabezas de las gambas en el aceite y las flambeamos con el ron. Añadimos el fumet y dejamos a fuego fuerte durante no más de 15 minutos. Después tenemos que colar y reducir a una cuarta parte, poner a punto de sal y reservar.

### **Tuilet negro (crujiente de tinta de calamar)**

–Mezclamos todos los ingredientes y los freímos sobre plancha o sartén antiadherente del tamaño del borde del plato que vayamos a utilizar hasta que pierde todo el líquido. Secamos sobre papel y reservar en lugar seco

### **Papa confitada**

–Lavamos las papas y confitamos en el aceite con ajo a 85°C durante 25 minutos. Reservar en el aceite

### **Pescado**

–Lo cortamos a tamaño 4x4 cm y marcamos en horno de carbón por ambos lados en el momento del emplatado.

### **Calamar**

–Lo cortamos en cuadrados de 4x4 cm. Marcamos en plancha por ambos lados en el momento del emplatado de manera que se enrolle en sí mismo y cortar transversalmente.

### **Puré de sofrito**

–Sofreímos todos los ingredientes a fuego bajo durante varias horas. Colamos por un chino fino y, después, lo trituramos y añadimos, poco a poco, el aceite del colado hasta conseguir una mezcla homogénea. Poner a punto de sal y reservar.

### **Gambas de La Santa**

–Curamos las gambas en la sal con la ralladura de lima durante 10 minutos. Lavamos con agua fría. Secar y reservar.

## **Acabado y presentación**

---

–Ponemos en un plato hondo la mitad de las gambas, parte del puré del sofrito, el pescado y la papa confitada. Sobre el plato montamos el tuilet apoyado en los bordes y, sobre el mismo, los brotes, el resto del puré del sofrito y las gambas restantes. Servir en mesa con el caldo marinero bien caliente y jarrear frente al comensal.

### 3. El pulpo que quería ser solomillo



#### Óscar Dayas

Con el pulpo buscamos divertirnos un poco, así que lo tratamos como una carne, por eso llamo así al plato. Al pulpo le damos dos cocciones, primero a baja temperatura y después lo marcamos en parrilla para que tenga ese toque dorado y crujiente. Usamos las guarniciones que solemos poner en carnes y, en este caso, un toque marino con un crujiente de arroz negro con el jugo de cabezas de carabineros.

#### Ingredientes / 4 personas

---

##### Para el pulpo

- 1 pulpo
- manteca de cerdo ibérica
- 1 papa
- laurel

##### Para la guarnición

- 1 zanahoria violeta
- 1 zanahoria baby

##### Para la espuma de papa trufada

- 250 g de papa
- 125 g de nata líquida
- 35 g de aceite de oliva
- 5 g de trufa negra
- sal

##### Para el crujiente de arroz negro

- 200 g de arroz
- tinta de calamar
- fumet de carabineros
- sal

##### Para el alioli de membrillo

- 50 g de mayonesa
- 25 g de conserva de membrillo
- 2 dientes de ajo

##### Para el jugo de carne

- 1 litro de fondo oscuro

## **Elaboración**

---

### **Pulpo**

–Envasamos el pulpo con la manteca, la papa y el laurel y cocinamos 2 h a 77°C. Escurrimos y sellamos a la brasa.

### **Guarnición**

–Cocinamos las zanahorias enteras a la inglesa, marcamos en manteca de cerdo ibérico y cortamos la zanahoria violeta en rodajas y la baby en cuartos.

–Para la espuma de papa trufada, cocinamos la papa y la trituramos con la trufa y el caldo de la cocción, colamos y rellenamos el sifón, aplicamos dos cargas y mantenemos caliente al baño maría.

### **Crujiente de arroz negro**

–Cocinamos una parte de arroz con tres partes de agua, agregamos la tinta y trituramos. Estiramos en un papel de horno, deshidratamos 4 horas a 70°C y freímos.

### **Jugo de carne**

–Reducimos el fondo oscuro hasta obtener 100 ml.

### **Alioli de membrillo**

–Trituramos todos los ingredientes y colamos.

## **Acabado y presentación**

---

–Servimos el pulpo en dos cocciones, zanahoria violeta a la brasa, zanahoria baby, espuma de papa trufada, alioli de membrillo, crujiente de arroz negro y el jugo de carne.





## 4. Lapas asadas con mojo verde de miso y jengibre con puré de batata blanca y pimentón



### Fran Mora Plasencia

Es un plato que surgió “por accidente”. Fui a hacer unas lapas y había alguien que le daba repelús cogerlas con la concha, una cosa rara que nunca había visto, y las hice así. Y “por accidente”, con un puré que me había sobrado y el mojo que ya lo tenía preparado, no sé cómo fue y salió el plato así. Pero no son lapas de fondo, porque si las asas y después las pasas por mantequilla se ponen tan duras que no se pueden masticar.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 12 lapas (aprox.)
- 1 cucharada de mantequilla

#### Para el puré de batata

- 400 g de batata blanca
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 50 cl de leche entera (aprox.)
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de pimentón dulce de La Vera
- sal y pimienta al gusto

#### Para el mojo verde de miso y jengibre

- 1 manojo de perejil
- 1 cucharada soperas de miso

- 1 cucharada de soja
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 15 g de jengibre fresco
- 5 cucharadas soperas de agua



## **Elaboración**

---

### **Puré de batata**

–Colocamos las batatas peladas en una olla grande y agregamos suficiente agua fría para cubrirlas. Las llevamos a ebullición para que se cocinen durante unos 25 minutos. Apagar el fuego y escurrir.

–Las pasamos al pasapuré y a continuación añadimos los ingredientes restantes, vertiendo la leche necesaria para que quede con la consistencia deseada.

### **Mojo verde de miso y jengibre**

–Ponemos todos los ingredientes en una batidora y trituramos hasta conseguir la consistencia deseada.

### **Las lapas**

–Asamos las lapas en la plancha hasta que se despeguen de la concha ligeramente. Retiramos de la plancha y terminamos de despegarlas.

–En una sartén muy caliente agregamos un poco de mantequilla y terminamos de asar las lapas durante 1 minuto aproximadamente. Cuando estén listas, añadimos el mojo de miso y jengibre a las lapas.

## **Acabado y presentación**

---

–Ponemos una cama del puré de batata y, sobre ella, colocamos las lapas con el mojo y terminamos de decorar el plato al gusto con el resto del mojo.

## 5. Pota en salsa



### **David Moraga**

Este es un plato de costa típico del norte de Tenerife, que se puede comer acompañado con gofio escaldado hecho con la propia salsa de la pota. Aquí hay sitios donde se come lo que se llama “gofio ensalsado”, porque no es [exactamente] el escaldón de gofio, sino que se hace con los restos de salsas y potencia el sabor del gofio.



## **Ingredientes** / 6 personas

---

- 2 kg de pota
- 1 cebolla blanca
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 o 5 dientes de ajo
- tomillo
- orégano
- 1 hoja de laurel
- 75 cl de vino blanco
- 25 cl de aceite de oliva
- sal gruesa
- pimienta picona
- 1 manojo de perejil
- pimentón dulce

## **Elaboración**

---

–Una vez limpia la pota, la troceamos y ponemos en un caldero. Incorporamos los ingredientes (en el caso de la verdura, picada) excepto el vino, la sal y la pimienta picona. Fondear [sofreír suavemente].

–Añadir el vino cuando la pota suelte su jugo.

–A mitad de cocción, añadir sal y la pimienta picona.

–Terminar la cocción controlando que la salsa no haya reducido demasiado, mojar con agua si es necesario y rectificar de sal y pimienta.

–Servir.



## 6. Langostino real al ajo blanco y ajo negro



### Ángel Palacios

He querido hacer una versión de los langostinos al ajillo, pero en dos texturas, en este caso con un ajo negro fermentado y el ajo blanco. Como la receta tradicional dice que llevan ajos laminados con un poquito de guindilla y aceite, hemos hecho un aceite de guindilla con aceite de oliva virgen y es con lo que terminamos nuestros langostinos al ajillo.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 24 langostinos frescos

#### Para la salsa de ajos blancos

- 250 g de ajos secos pelados
- 250 g de aceite de oliva 0,4º
- 175 g de nata
- 12 g de aceite de confitar los ajos

#### Para el caldo de pescado y cebolla

- 30 g de aceite de oliva
- 750 g de espinas de pescado
- 2 g de sal
- 250 g de cebolla blanca cortada en juliana
- 1 litro de agua

#### Para la salsa de ajo negro

- 250 g de caldo de pescado

- 25 g de ajo negro
- resource [espesante]

#### Otros ingredientes

- brotes de cilantro
- salicornia
- brote de cebolla roja
- sal Maldon

## Elaboración

---

### Los langostinos

–Quitamos la cabeza a los langostinos, pelamos el cuerpo, abrimos en forma de mariposa y quitamos el intestino. Reservar.

### Esencia de langostinos

–Salteamos las cabezas con un poco de aceite de oliva y sal, después las prensamos para sacar la esencia, colamos y congelamos.

### Salsa de ajos blancos

–Blanqueamos los ajos tres veces, un minuto cada vez, en agua hirviendo. Después los confitamos en aceite a 80°C durante 30 minutos.

–Ecurrimos y cocemos los ajos en nata durante 10 minutos, a fuego medio, y a continuación los tritamos.

–Emulsionamos con un poco del aceite de confitar los ajos, colamos y ponemos a punto de sal. Enfriamos, racionamos y congelamos.

### Caldo de pescado y cebolla

–Cortamos en trozos pequeños las espinas de pescado y freímos en aceite de oliva. Freímos también la cebolla cortada en juliana hasta que esté bien frita.

–Poner el pescado en olla exprés junto a la cebolla, añadimos el agua y cocemos durante 30 minutos.



–Dejamos enfriar, abrimos la olla y pasamos por super back [una estameña]. Reservar.

### **Salsa de ajo negro**

–Trituramos el ajo negro con el caldo, colamos y texturizamos hasta conseguir la textura deseada. Reservar.

### **Acabado y presentación**

---

–En una sartén marcamos los langostinos con un poco de aceite y sal.

–Calentamos el puré de ajo blanco.

–Ponemos unos puntos de ajo negro y unas *quenelles* de ajo blanco y, con la ayuda de una cuchara de café, salseamos con la esencia.

–Por último, ponemos los langostinos en el plato y añadimos salicornia, brotes de cebolla roja y brotes de cilantro.





## 7. Arroz meloso de nécora canaria con aromas de azafrán al Pernod



### Braulio Rodríguez

Majuga se conoce como sitio de comer arroces y cuando me llegó este cangrejo remador, igual que hacemos con las nécoras de Galicia, lo quise como protagonista junto con el azafrán, que también es delicado y tiene su mismo color al cocerlo. Armonizan bien. El pensamiento fue el producto, tiene mucho juego y me llamaba mucho la atención. Si se llega a comercializar, me gustaría tenerlo en mi restaurante.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 4 nécoras canarias [cangrejo remador]
- 2 chipirones medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- medio puerro
- 1 vasito de brandy
- 150 ml de aceite de oliva suave
- 200 ml de nata para cocinar
- 800 ml de fumet de pescado
- 500 g de arroz bomba
- unas hebras de azafrán
- sal en escamas al gusto
- unas gotas de Pernod

### Elaboración

---

- La cebolla y la zanahoria, cortadas en daditos pequeños, las rehogamos en una cacerola con el aceite. A continuación, incorporamos las hebras de azafrán y el arroz.
- Seguidamente, añadimos las nécoras (separadas las cabezas de las patas y pinzas) y los chipirones (cortados en daditos pequeños).
- Regamos con el brandy, lo flambeamos y, una vez evaporado el alcohol, incorporamos el fumet de pescado.
- Ponemos sal al gusto, llevamos a fuego lento durante 15 minutos y retiramos las nécoras. Las limpiamos, incorporando su interior [corales] al arroz, también las patas limpias, reservando su carne dentro de sus propias cabezas.
- Incorporamos la nata, el puerro cortado en juliana y dejamos a fuego lento otros 5 minutos, aromatizamos con el Pernod, rectificamos de sal y reposamos unos minutos antes de servir.



## 8. Arroz meloso de choco con cilantro de lima



### Ancor Sánchez Padrón

El choco lo he pensado para la ocasión. Lo he macerado como si fuese a hacer una especie de tartar, con soja, con aceite de sésamo (con sésamo blanco y negro), un toque de cilantro; también le hice un fondito de arroz bomba con cebolla, ajo, apio, puerro y he hecho un arroquito como base; el choco que he marinado lo rehogo con la base del arroquito y lo termino con ralladura de lima.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 200 g de arroz bomba
- 150 g de choco fresco

#### Para macerar el choco

- soja, aceite de sésamo y cilantro

#### Resto de ingredientes

- cebolla
- apio
- puerro
- ajo
- 2 setas *Boletus edulis*
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 25 g de mantequilla
- 300 ml de fumet
- 50 ml de vino blanco
- sal y pimienta

- cilantro
- lima (ralladura)
- nata

### Elaboración

---

–Maceramos el choco con soja, aceite de sésamo (con sésamo blanco y negro) y un toque de cilantro.

–Hacemos un fondo con cebolla, puerro, boletus, aceite de oliva virgen y mantequilla. A media cocción agregamos el choco (finamente picado) y acabaremos con arroz y vino blanco.

–Dejamos reducir, añadimos el fumet y dejamos evaporar sin terminar la cocción, que acabaremos agregando nata, sal, pimienta y trabajamos como un risotto.

–Servir en el plato agregando por encima ralladura de lima usando un microplane.



## 9. Tartar asiático de chipirón, langostinos con aromas de la tierra y ligado suave de mar



### Alberto Tejo

Me decidí por el chipirón con algún toque asiático, usando también producto local como es el tuno indio, para darle un poco de color. Me gusta que al ver un plato se te llenen los ojos de color. Y, después, el langostino porque le da esa carnosidad que le falta al tartar de chipirón, que se te deshace en la boca. Los aromas de la tierra lo dan un aire de setas boletus y un tomate confitado en miel de romero.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el tartar de chipirón

- 3 dientes de ajo
- 1 tuno indio
- 100 ml de aceite de oliva suave
- 5 a 10 ud de chipirones (según tamaño)
- 2 ud de lima
- 1 ud de chili rojo fresco
- 2 g de mostaza en grano
- sal

#### Para el langostino real

- 6 ud de langostino real de Canarias
- 10 g de tomillo limón
- 3 g de pimentón de La Vera
- 3 g de curry en polvo

- 3 g de harina
- sal
- 1 naranja
- 10 gotas de aceite de trufa

#### Para el aire de setas

- 1 seta *Boletus edulis*
- 200 ml de agua
- 10 ml de aceite de oliva
- 10 g de suero o lecitina de soja

#### Para el ligado suave de mar

- 4 chalotas
- 5 ud de langostino real
- 20 ml de brandy



- 200 ml de leche
- 200 ml de leche de coco
- 5 g de goma xantana
- 15 g de plancton marino
- sal

#### **Para el tomate confitado**

- 1 tomate canario
- 10 g de miel de romero

#### **Para el polvo de sésamo**

- 15 g de aceite de sésamo
- 50 g de harina de tapioca

#### **Para decorar el plato**

- 5 g de brotes de cilantro
- 2 flores de ajo
- 2 flores de romero

### **Elaboración**

---

#### **Tartar de chipirón**

—Elaboramos un aceite de ajo, para lo que confitamos 3 dientes de ajo en 100 ml de aceite de oliva suave.

—Después picamos finamente (en *brunoise*) el chipirón y reservamos en un bol.

—Licuamos la pulpa del tuno indio, la colamos por una malla fina y se la incorporamos al chipirón.

—Agregamos el zumo de lima, el chili rojo picado, el aceite de ajo, la mostaza en grano y sal. Removemos bien todos los ingredientes y reservamos en el frigorífico.

#### **Langostino real**

—Pelamos los langostinos, dejando con piel exclusivamente la cola (y reservaremos el exoesqueleto para el crujiente).

—Introducimos los langostinos pelados, junto con el tomillo limón, la cáscara de naranja y las gotas de aceite de trufa, en una bolsa para envasar al vacío, ejerciendo una presión del 85% como mucho.

—Tras el envasado, ponemos al fuego una olla con agua y la calentamos hasta que rompa a hervir. Entonces apagamos el fuego e introducimos en esa agua los langostinos envasados al vacío. Cocinaremos durante aproximadamente 5 minutos. Una vez cocidos, colocaremos la bolsa en un bol con agua y hielo para cortar la cocción.

#### **Crujiente de langostino real**

—Utilizaremos el caparazón del langostino real que habíamos reservado. Lo enharinamos en una mezcla preparada con pimentón de La Vera, curry en polvo y harina. Freímos durante unos 2 minutos en aceite caliente. Reservar en un bol con papel absorbente.

#### **Aire de setas**

—Salteamos el boletus troceado en un cazo con aceite de oliva. Una vez pochado, llenamos un cazo con agua y dejamos que hierva durante unos 5 minutos a fuego lento.

—Colamos el caldo por una malla fina y enfriamos. Una vez obtenemos el líquido, agregamos el suero o lecitina de soja y trituramos con la minipimer hasta formar una espuma consistente. Reservar.

#### **Ligado suave de mar**

—Troceamos las chalotas y los langostinos reales y los sofreímos en una sartén con aceite caliente. Después, flambeamos con brandy.

—Añadimos la leche de coco y la leche y dejamos que hierva unos 10 minutos a fuego lento. Removemos la mezcla y vamos agregando poco a poco el plancton marino.

—Una vez conseguida una mezcla homogénea, colamos por una malla fina y agregamos la goma xantana mientras trituramos con la minipimer. Reservar en una jarrita caliente.



### **Tomate confitado**

–Cortamos el tomate canario a la mitad y de la carne que hay en la zona de la pulpa, cortamos dados de unos 5 mm. A continuación, los envasamos al vacío junto con la miel de romero.

–Cocemos al baño maría (sin dejar que hierva el agua) durante 3 minutos. Retiramos y reservar en un bol con agua y hielo.

### **Polvo de sésamo**

–Mezclamos en un bol la harina de tapioca (o maltodextrina) con el aceite de sésamo hasta que consigamos secar el aceite y obtengamos un polvo blanco, parecido a la harina. Reservar en un lugar seco.

### **Acabado y presentación**

---

–Colocamos un par de langostinos por plato. A continuación, con dos cucharas, haremos tres *quenelles* con el tartar de chipirón y las dispondremos al lado de los langostinos.

–Después ponemos el aire de setas, el polvo de aceite de sésamo, el tomate confitado y el crujiente de langostino Real.

–Terminaremos el plato con el ligado suave de mar, los brotes y las flores.

# Pescados **magros**

## Recetario



[macarofood.org](http://macarofood.org)



[pellagofio.es](http://pellagofio.es)

## 10. Merluza canaria confitada a 45°C, batata, coliflor y trufa



### Jorge Bosch

La coliflor y la trufa ligan muy bien con el crujiente de la merluza canaria o del país a la romana, que la hemos hecho con un proceso técnico natural y simplemente la rebozamos con harinas de calidad y la freímos con control de temperatura con una sonda, para llevarla al punto de fritura de un pescado tan delicado. Y se me ocurrió (por la proteína natural) enfrentarla con piel y darle una cocción muy ligera de 70°C y conseguimos un timbal, con piel por los dos lados, interesante.

### Ingredientes / ración

---

#### Para la merluza

- lomo de merluza canaria
- caviar de salmón
- harina El Vaporcito
- pimentón de La Vera dulce
- mojo rojo deshidratado
- brotes de guisantes

#### Para el puré de coliflor

- coliflor
- crema de trufa
- leche
- sal
- pimienta

#### Para el puré de batata

- batata amarilla de Lanzarote
- sal
- pimienta



## Elaboración

---

### Puré de batata

–Cocinamos la batata, la hacemos puré. Salpimentar y reservar.

### Puré de coliflor

–Cocinamos la coliflor en leche durante 6 minutos. Escurrimos y trituramos junto con una cucharada de crema de trufa. Salpimentar y reservar.

### La merluza

–Envasamos el lomo de merluza al vacío y cocinamos a 40°C durante 8 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos, desembolsamos y pasamos por huevo batido y por la harina El Vaporcito, aromatizada previamente con el pimentón.

–Freímos hasta que se dore. Si es posible, clavar una sonda y retirar cuando el interior se encuentre a 45°C, para dejar el lomo en su punto óptimo.

## Acabado y presentación

---

–A la hora de servir, disponemos en el plato unas *quenelles* de puré de batata y puré de coliflor. Añadimos el lomo de merluza y decoramos con mojo rojo deshidratado, caviar de salmón ahumado y unos brotes de guisantes.





## 11. Sama roquera escarchada al vino tinto y su botarga con puré de coliflor



### Pietro Epifani

El pescado no tiene por qué ser sólo a la plancha o al horno. La sama roquera, por ejemplo, la estamos cocinando en vino tinto. La gente dice “está loco”. Pero no; tiene sentido porque el contraste dulce del vino con el pescado, junto con varias guarniciones que compensan el plato, lo deja espectacular.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 1 kg de sama Roquera
- 1 litro de vino tinto (mejor con cuerpo y algo de barrica)
- 300 g de azúcar moreno natural o melaza
- hierbas aromáticas (tomillo, romero)
- 1 cabeza de ajo
- 1 botarga (huevas de sama saladas y secas)
- 250 g de coliflor
- 500 ml de agua

### Elaboración

---

- Limpiamos la sama roquera y sacamos sus lomos de 2 x 10 cm.
- Ponemos el vino al fuego con las hierbas, el ajo y el azúcar. Lo llevamos a ebullición y reducimos 1/4.
- Con la coliflor preparamos una crema, cocinándola con agua y luego pasándola por la túrmix, ajustando de sal y pimienta blanca.
- En una sartén marcamos el pescado con un poco de aceite (dos minutos por cada lado), añadimos el vino tinto y dejamos reducir hasta que el pescado quede glaseado y brillante.
- Presentamos el plato poniendo la crema de coliflor como base, después el pescado escarchado y terminamos con una buena ralladura de botarga.



## 12. Filete de gallito verde sobre bulgur con tinta de calamar, papa guisada con remolacha y puré de batata y zanahoria



### **Marcos Gutiérrez**

Estos gallitos se ven con poca frecuencia en el norte de Fuerteventura, se cogen más por el sur (Gran Tarajal, La Lajita, Las Playitas). Los he hecho con bulgur, que es sémola de trigo. Me gusta darle una vuelta de tuerca a platos tradicionales, darles un pequeño toque y presentarlos de manera diferente.

### **Ingredientes** / 4 personas

---

- 2 gallitos verdes por ración

#### **Para las verduras al wok**

- medio pimiento verde
- medio pimiento rojo
- medio pimiento amarillo
- cebolla
- aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 150 ml de vino malvasía

#### **Para el bulgur negro**

- 150 g de bulgur negro
- 3 bolsitas de tinta de calamar

- 375 ml de agua
- sal

#### **Para la crema de batata amarilla**

- 1 batata grande (500 g aprox.)
- aceite
- sal
- caldo de pescado

#### **Para las papas confitadas**

- 1 papa mediana
- 0,5 litros de aceite de girasol
- 1 remolacha
- sal



## Elaboración

–Limpiamos y sacamos los filetes a los gallitos. La cabeza y las espinas también las vamos a aprovechar.

### Verduras al wok

–Cortamos los tres tipos de pimientos y la cebolla en juliana. Ponemos el wok a fuego fuerte con aceite de oliva y salteamos hasta que estén medio pochados, entonces añadimos el vino malvasía, salpimentamos y dejamos reducir.

### Bulgur negro

–Ponemos el agua al fuego con la tinta de calamar y sal. A los 7-8 minutos se para de hervir, se tapa y se deja reposar. Cuando rompa a hervir añadimos el bulgur (una parte de bulgur por dos y media de agua) y lo dejamos que siga hirviendo de 7 a 8 minutos. Lo dejamos reposar tapado.

### Crema de batata

–Pelamos la batata, la troceamos y la ponemos al horno a 160°C durante 20 minutos con un poco de aceite y la tapamos. Luego trituramos con un poco de caldo de pescado hecho con las espinas de los gallitos, pasamos por un tamiz y salpimentamos.

### Papas confitadas

–Pelamos las papas y con un sacabocados hacemos unas semiesferas. Las introducimos en aceite y las confitamos a 70°-90°C hasta que estén en su punto.

–Pelamos la remolacha, la pasamos por la licuadora e introducimos las papas confitadas en el zumo resultante.

## **Acabado y presentación**

---

–En un aro redondo ponemos el bulgur, a continuación, las verduras y, encima, los filetes de los gallitos (que habremos pasado antes por la plancha junto con la cabeza). Decoramos con la cabeza de los gallitos y añadimos unos puntos de crema de batata y unas semiesferas de papa.





## 13. Churros de pescado con gallo cochino



### Marley Lamus

Hacemos churros con la receta de la abuela de mi marido, que vino a El Hierro desde de La Gomera. Siempre los tenemos en la carta y se sirven recién hechos y muy crujientes.

### Ingredientes / ración

---

- 200 g de filete de gallo cochino
- 100 g harina simple
- 1 huevo
- aceite para freír
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 sobre de azafrán o de colorante
- sal
- 15 cl de cerveza

### Elaboración

---

- Mezclamos el huevo batido y la cerveza en un bol, vamos añadiendo la harina y el colorante y removiendo hasta que quede una masa suave. Ponemos sal al gusto.
- Cortamos el filete de gallo cochino en tiras y lo dejamos unos 8 minutos en un majado de perejil y ajo.
- Añadimos las tiras de gallo cochino a la mezcla de rebozar, removiendo suavemente.
- Ponemos abundante aceite a calentar en la sartén y, cuando coja suficiente temperatura, vamos poniendo las tiras de pescado a freír con cuidado de que no estén sueltas entre ellas y no se peguen.
- Retirar y servir los churros de gallo cochino recién hechos.



## 14. Sama roquera con sinfonía de verduras y gel de algas



### Davidoff Lugo

Para la cocina que me gusta hacer uso mucho producto canario, pero con la mezcla de distintas cocinas. En especial me decanto por la cocina asiática de fusión. Hice esta sama roquera en tempura con un caldito de algas porque es el tipo de cocina que me gusta trabajar, tenemos la tempura que es japonesa, tenemos las algas. Es la cocina con la que me identifico.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el gel de algas

- 250 ml de agua
- 2 g de plancton marino
- 100 g de lechuga de mar
- 2,5 g de goma xantana
- 2 setas shiitake
- 1 tira de 5 cm de largo de algas *Laminaria japonica* o kombu
- 2 gotas de color verde líquido

#### Para las verduras

- 4 micro puerros
- 4 micro zanahorias de colores
- 400 g de papa violeta
- 100 g de brócoli
- 100 g de coliflor
- 100 g de seta shimeji

- 8 brotes de shitake
- 4 setas de oreja de madera cocinada
- 4 mini calabacines
- sal de limón al gusto
- aceite de oliva virgen extra

#### Para la tempura

- 300 g de agua muy fría
- 150 g de harina simple
- 50 g de harina de papa
- 50 g de harina de maíz

#### Para el pescado

- 800 g de sama roquera en supremas



## **Elaboración**

---

### **Gel de algas**

–Infusionamos todos los ingredientes (excepto la goma xantana) y dejamos de un día para otro en la nevera. Al día siguiente pasamos por un colador muy fino y espesamos con la goma xantana.

### **Verduras**

–La papa violeta la cocinamos al vacío a 90°C durante 45 minutos.  
–El resto las envasamos al vacío con aceite de oliva virgen extra y las cocinamos a 75°C durante 10 minutos, para que queden crujientes.

### **La tempura**

–La mezclamos muy bien, pasamos las supremas de pescado por la misma y freímos a 180°C (verificar con termómetro que esté entre 50 y 60°C en su interior y estará crujiente y jugoso).

## **Acabado y presentación**

---

–Servir usando la fotografía como referencia.

## 15. Tollos en mojo hervido



### **David Moraga/Fernanda Pérez**

“Es un plato tradicional y antiguo en las Islas”, explica David, que lo ha cocinado según la receta de su compañera de fogones Fernanda. “Es muy antiguo y se hace ya en muy pocos sitios. En este caso la receta es de mi madre, Mariluz Ravelo, que tenía un restaurante en El Sauzal que se llamaba El Draguito”, dice ella.



## **Ingredientes** / 8 personas

---

- 5 kg de tollos (tiras secas de cazón, de galludo –en la foto con el chef– o de otros escualos)
- 1,25 litros de aceite de oliva
- 1,25 litros de vinagre blanco
- 0,65 litros de vino blanco
- 10 g de pimienta picona
- 75 g de ajo
- 1 manojo de perejil
- 25 g de pimentón dulce
- 2,5 g de comino
- colorante
- 80 g de pan
- laurel
- 30 g de sal gruesa

## **Elaboración**

---

- Lavamos bien los tollos, ponemos en remojo en abundante agua durante 12 horas e ir cambiando el agua 4 veces. Después los troceamos si fuera necesario (en trozos de unos 5 cm).
- Ponemos al fuego con agua y abundante vinagre (reservando un poco para el mojo), laurel y abundante sal.
- Cuando rompa a hervir, retiramos del fuego. Escurrimos y lavamos en agua fría.
- Aparte preparamos el mojo con ajo, perejil, comino, aceite, pimentón, colorante y pan frito. Trituramos.
- Añadimos el mojo a los tollos, con el vino y el vinagre restante. Incorporamos agua justo hasta cubrir.
- Hervimos hasta que ligue la salsa, rectificamos de sal y pimienta (debe ser picante) y servimos con papas arrugadas.



## 16. Pámpano con caldo de papas y cilantro y una lluvia de gofio



### **Orlando Ortega**

Este plato viene de una señora en el norte de Lanzarote que hacía un caldo de papas con jareas de vieja. No le ponía caldo de pescado, sino que le daba el gusto con la vieja seca. Me gustó tanto ese caldo que intenté hacer el nuestro, texturizamos el caldo y creo que conseguí un plato con sabor canario, con arraigo. El pámpano es un producto excepcional de aquí y va acompañado con un cilantro texturizado con mucha potencia y una lluvia de gofio para armonizar este plato de cuchara.



## **Ingredientes** / ración

---

- 1 lomo de pámpano de 200 g por ración.

### **Para el caldo**

- 1 pieza de jarea seca de pescado
- 1 cebolla grande
- granos de comino
- 1 manojo de cilantro
- 3 tomates pequeños sin piel ni semillas
- 3 dientes de ajos pelados
- 1 kg de papas del país
- 2 litros de agua mineral
- sal
- aceite de oliva
- azafranillo

### **Elaboración**

---

—En un cazo mediano servimos un chorro de aceite y salteamos las papas (rotas, ayudándonos de una puntilla y rompiéndolas con las manos), el tomate y la cebolla. Completar con sal al gusto.

—Añadimos el agua mineral junto con la pieza jarea cubriendo y dejándolo cocer a fuego medio durante 30 minutos.

—En un mortero, majamos el ajo, el azafranillo, el cilantro y el comino, añadiéndolo al caldo y terminando de cocerlo todo junto durante 15 minutos más.

—Dejamos reposar el caldo unas horas para luego triturar todo junto, menos la jarea.

—Aparte, cocinamos al pámpano al horno, pochándolo dentro de una fuente de acero con un poco de fumet (sin cubrir el lomo del todo) a 180°C durante unos 14 minutos.

—Servimos el plato poniendo el pámpano sobre la crema del caldo, espolvoreando todo con gofio de millo y acompañado con mojo verde.

## 17. Tartar de dorado bajo una espuma de aguacate con papaya encurtida, granada y guayaba al natural



### Walter Ortega

Es una receta dedicada a mi hijo. Muchos componentes, mucho sabor con picantes, dulces y salados de sabores muy diferentes como es mi hijo. Le pongo tantos sabores y tanta evolución como mi hijo me transmite, que sabe de todo con tan poca edad (tiene 8 años), que es lo que me llama de la receta y de mi hijo.

### Ingredientes / ración

---

• evisceramos, limpiamos y racionamos para disponer raciones de 100 g de dorado

#### Para la espuma de aguacate

- 200 g de aguacate
- 150 ml de nata
- 5 g de albúmina

#### Para el aliño del tartar de dorado

- 5 ml de aceite de sésamo
- 1 yema de huevo
- sal y pimienta al gusto
- 3 g de mostaza antigua
- 10 g de cebolla roja

### Elaboración

---

#### Espuma de aguacate

–Mezclamos los ingredientes de la espuma de aguacate en un robot de cocina (Thermomix), introducimos la mezcla en el sifón y le ponemos una carga para su uso.

#### Aliño del tartar

–Disponemos todos los ingredientes en un recipiente para mezclar. Utilizamos una lengua o una cuchara y realizamos movimientos envolventes y con suavidad, sin maltratar ningún elemento de los que se compone.

## Acabado y presentación

---

–Cogemos los 100 g de lomo de dorado y lo cortamos en cubos pequeños (sin llegar a triturar el pescado, para que se sienta bien su textura en boca).

–En el recipiente con la mezcla del aliño ponemos a macerar el pescado durante un tiempo no inferior a 4 minutos, ni superior a 7 minutos. Esto hará que el comensal disfrute más el punto de cocción del pescado.

–Seguidamente, añadimos la espuma encima del tartar, dejándolo bien tapado para utilizarlo como elemento sorpresa al comensal.

–Añadimos la guarnición (capuchina canaria, katsubushi, esferas de limón, brotes de cebolla, salicornia y crujiente de su propia piel) de manera que cuadre con la disposición del plato (podemos ponerla aleatoriamente, el único elemento de la decoración que aportará más sabor al tartar será el katsubushi que lo colocaremos encima de la espuma de aguacate para reforzar sabor y una visualización del plato con más alegría).





## 18. Pejeperro al horno



### Domi Quintero

Soy herreña del Pinar, estuve trabajando 14 años en Tenerife y me volví a El Hierro. En la Tasca Restingolita tenemos una cocina muy variada: entrantes, salteados, carnes, pescados, arroces. El pescado que tenemos es el que llega aquí a puerto, en La Restinga.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 1 pejeperro de 1,5 o 2 kg
- 3 pimientos rojos
- 3 pimientos verdes
- 2 cebollas
- 1 limón
- 500 g de papas

### Para la salsa

- 1 cabeza de ajos
- 2 cucharillas de pimentón dulce
- 1 vaso de vino blanco
- medio vaso de aceite de oliva
- sal gruesa al gusto

### Elaboración

---

- Molemos todos los ingredientes de la salsa en crudo y reservamos.
- Preparamos las papas con corte de panaderas.
- En bandeja de horno ponemos los pimientos y la cebolla laminados, colocamos el pejeperro, limpio pero entero, y sobre el pescado colocamos el limón en rodajas. Alrededor, las papas panaderas.
- Horneamos a 180°C durante 1 hora y 30 minutos.



## 19. Pejesable asado en brasa, sobre boniato y lechuga de mar



### Juan Carlos Rodríguez Curpa

Es un pescado bastante desconocido en La Palma, lo consigo a través de un pescador de la costa de Fuencaliente. Hay una mezcla de olores, a ahumado, a alga, yo digo olor a marea vacía. Y tiene un punto de contraste entre el punto salado del pescado y el dulce del boniato, que es del que llaman “de turrón” de lo dulce que es (tiene un sabor que recuerda mucho al de la castaña cocida).

### Ingredientes / 4 personas

---

- 600 g de pejesable limpio
- 400 g de boniato (batata palmera)
- 200 g de sal gruesa marina Teneguía
- c/s de miel de palma
- 1 litro de agua

### Elaboración

---

–Realizamos una salmuera disolviendo los 200 g de sal gruesa en 1 litro de agua, donde introducimos el pescado despojado de la espina central durante 1 hora.

–Transcurrido ese tiempo, sacamos el pescado del agua, lo separamos con papel absorbente y lo asamos en la brasa que ya tendremos preparada. Asamos por ambos lados y una vez esté hecho lo ponemos en un recipiente al que añadiremos agua fría y lo dejamos

unos 10 minutos para que hidrate. En el momento de regenerar, lo haremos con agua caliente.

–Limpiamos bien los boniatos y los ponemos a cocer en agua, con sal al gusto, hasta que los pinchemos y resulten tiernos. Retiramos del agua y cortamos en rodajas gruesas.

### Acabado y presentación

---

–Vertemos unos hilos de miel de palma sobre el plato, colocamos la rodaja de boniato y, encima de ésta, el pescado hecho migas. Añadimos lechuga de mar desalada como decoración.



## 20. Filetes de antoñito con arroz meloso de chipirón y alioli de ajo asado



### Braulio Sánchez

El antoñito lo hicimos al vacío, aunque lo podríamos haber hecho al horno o al vapor y también hubiera quedado espectacular. Pero creo que al vacío queda genial, aparte de aprovechar los valores nutricionales, es un pescado de un sabor fino. Y al arroz marinero le da el chipirón un sabor exquisito.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 4 antoñitos de ración
- 200 g de arroz redondo o bomba
- 100 g de cebolla
- 2 cabezas de ajo
- 200 g de chipirones
- 100 ml de vino blanco
- 300 ml de aceite de oliva 0,4º
- 2 litros de agua
- sal y pimienta

### Elaboración

---

- Limpiamos los antoñitos y tostamos en el horno las espinas y la cabeza, para hacer un fumet con ellas. Los lomos los introducimos en bolsas de vacío, salpimentados y ligeramente mojados con el fumet.
- Tostamos una cabeza de ajos en el horno y, en un mortero, montamos un alioli tradicional con el puré de ajo asado y un poco de sal.
- Hacemos un sofrito con chipirones, ajo y cebolla, añadimos el arroz y el vino blanco y mojamos con fumet hasta cocer este arroz intentando dejarlo meloso.
- Cocemos el pescado a 65°C durante 5 minutos y servimos junto al arroz y el alioli.



## 21. Breca a la sal de Arinaga con perfume de cilantro y cítricos



### Tomás Sánchez Martín

La breca la cociné al horno y después hice un ajo arriero, que lo sofré con eneldo y un poco de ñora que antes he puesto a remojar para que hidrate (que es como pimienta putalamadre), y lo monto como una salsa.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 2 brecas de ración
- flor de sal de Arinaga
- 2 dientes de ajo
- ñora deshidratada
- pimentón dulce
- jugo de lima o limón
- aceite de oliva virgen extra
- unos tomatitos cherry
- cilantro

### Elaboración

---

–Escamamos y limpiamos las brecas, las colocamos en una placa de horno sobre una capa de flor de sal de Arinaga. Horneamos a 180°C durante 10 minutos.

–Preparamos un ajo arriero (una fritada de ajos laminados con pimentón dulce y, en este caso, jugo de lima o limón), añadimos eneldo y un poco de ñora deshidratada. Mezclamos bien y emulsionamos.

–Servimos sobre una fuente el pescado como en la fotografía, añadiendo unos tomatitos cherry y unos toques de la salsa de eneldo. Decoramos con unas ramitas de cilantro.



## 22. Filete de vieja rebozado



### Victoriano (Torano) Santana

“En Casa Salvador cocinaba mi madre y trabajábamos la sopa de marisco; la vieja sancochada, frita o rebozada; y lo típico, que es el caldo de pescado. No había otra cosa”, dice Torano. “La vieja rebozada es con vieja grande, en filetes que envuelve en harina y huevo y no se deshacen, yo no sé la magia. Y queda tan jugosa que parece merluza”, dice su hija Débora.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 500 g de vieja para filetear
- harina
- huevo
- aceite de oliva
- perejil

### Elaboración

---

- Limpiamos y fileteamos las viejas.
- Pasamos los filetes primero por huevo batido y después enharinamos.
- En una sartén con el aceite caliente freímos los filetes rebozados.
- Servimos en plato o bandeja añadiendo perejil fresco picado muy fino por encima.



## 23. Sama de pluma encebollada



### **Victoriano (Torano) Santana**

“Unos días hay unos pescados y otros días otros, según lo que venga de mercado. Para freír los mejores son el gallito verde y la cabrilla; para la plancha, la vieja a la espalda y el cherne; para el caldo de pescado, el mero; y el encebollado, que mi padre lo hace muy-muy bueno, con una sama de pluma”, dice su hija Débora, mientras ambos sujetan un pargo o cerruda, que es el macho de la sama de pluma.





## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 1 sama de pluma (2 kg)
- 2 cebollas
- 2 copas de vino blanco
- 1 cabeza de ajo
- 6 tomates medianos
- 1 cucharadita de: tomillo, orégano, comino, pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 poco de guindilla
- aceite de oliva
- harina

## **Elaboración**

---

–Cortamos la carne de pescado en tacos, enharinamos y freímos sólo un poco –para sellarlos– en una sartén con abundante aceite.

–En otra sartén preparamos el encebollado. Primero ponemos el ajo picado sobre un chorrito de aceite. Cuando esté dorado vamos añadiendo la cebolla y el tomate (pelado), ambos también picados, incorporando después el vino y el resto de ingredientes. Dejamos que se haga y, si fuera necesario, añadimos un poco de agua.

–Para concluir, ponemos los tacos de pescado y se da un hervor. A continuación, servir.

# Pescados **semigrasos**

## Recetario



[macarofood.org](http://macarofood.org)



[pellagofio.es](http://pellagofio.es)

## 24. Lomitos de salmonete en tempura sobre tartar de aguacate y tomate, con alioli negro y canónigos



### Loly Álamo/Nefertari Moreno

“Me gusta el salmonete, es muy bueno, por eso hicimos un plato con salmonete. Lo conseguimos fresquito cada día y después lo hacemos de muchas maneras”, dice Loly. “El salmonete tiene un sabor peculiar, muy a marisco y por eso me encanta”, añade su hija Nefertari.

### Ingredientes / ración

---

- 2 lomitos de salmonete limpios
- unas hojitas de canónigos

#### Para el tartar

- 1 tomate mediano
- 1 aguacate
- zumo de limón
- aceite de oliva virgen extra
- orégano
- comino en polvo
- sal y pimienta

#### Para la tempura

- 200 g de harina especial para tempura
- 275 ml de agua con gas fría

- sal y pimienta
- hielo

#### Para el alioli de tinta de sepia o negro

- 200 ml de leche
- 100 ml de aceite de semillas
- 1 diente de ajo
- 1 sobre de tinta
- sal



### **Alioli de tinta de sepia**

–Introducimos los ingredientes en el vaso de una batidora eléctrica y emulsionamos. Reservar en nevera sellado con papel film para que esté fresco al emplatar.

### **Tartar**

–Aliñamos por separado el tomate (cortado en dados de 1 cm) con sal, pimienta molida, aceite de oliva, comino en polvo y el orégano. Tapamos con papel film para evitar la pérdida de aroma y reservar en la nevera.

–Igualmente, pelamos y cortamos el aguacate en dados de 1 cm y aliñamos con sal, aceite de oliva y zumo de limón. También reservamos en la nevera.

### **Tempura**

–La preparamos en un bol con agua fría con gas, hielo en cubitos, sal, pimienta y la harina especial. Batimos ligeramente con ayuda de una varilla y estará lista.

## **Acabado y presentación**

---

–Sazonamos los lomititos, introducimos en la tempura y freímos a una temperatura de 175°C.

–Servimos disponiendo los ingredientes del tartar con ayuda de un aro de acero inoxidable. Encima ponemos los lomititos en tempura y decoramos con unas hojitas de canónigo y unos puntitos de alioli negro.

## 25. Cherne con ñoquis de espinacas y salsa de mejillones



### Mika Ashton

El cherne me llega fresco, me lo consigue mi proveedor, tiene pescadería y barco propio que viene cada dos semanas. A veces llega el barco de noche y me veo limpiando de madrugada cinco chernes porque no me caben enteros en mi casa.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 4 filetes de cherne blanco
- 400 g de ñoquis (gnocchis) de espinacas
- 100 g de espinacas frescas
- 200 g de mantequilla de mejillones
- 100 ml de fumet
- 100 ml de nata líquida
- 12 mejillones frescos
- sal
- aceite de oliva 0,4º

### Para la mantequilla de mejillones

- 1 kg de mejillones frescos
- 200 g de mantequilla blanda
- 1 cuchara de postre de perejil
- sal

### Para los ñoquis de espinacas

- 1 kg de papas
- 250 g de espinacas frescas
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra
- 3/4 de taza de harina
- sal

## **Elaboración**

---

### **Mantequilla de mejillones**

–Cocinamos los mejillones en una sartén al vapor con un vasito de agua durante tres minutos y dejamos enfriar.

–Sacamos la carne de los mejillones y la trituramos con la mantequilla, perejil picado y un poco de sal. Reservamos en la nevera durante 12 horas.

### **Ñoquis de espinacas**

–Horneamos las papas con piel a 140°C durante 1 hora. Después las cortamos por la mitad, para dejar salir el vapor y, una vez frías, sacamos la pulpa y reservamos.

–Cocinamos las espinacas con aceite, exprimimos y trituramos. A continuación, las mezclamos con la papa, aceite y sal.

–Vamos añadiendo poco a poco la harina hasta tener una textura similar a la masa de pan.

–Para dar forma al ñoqui, creamos un rulo con las manos y luego los troceamos para hacer rollitos finos y cortarlos de 1,5 cm. Guardamos en la nevera hasta su uso.

### **El cherne**

–Limpiamos el cherne y cortamos en cuatro filetes.

–Precalentamos el horno a 180°C y, mientras tanto, marcamos el cherne en una sartén por el lado de la piel durante dos minutos.

–Ponemos los filetes de cherne en el horno de 8 a 10 minutos. En ese tiempo ponemos a cocinar las espinacas con aceite y sal. También ponemos agua a hervir con un poco sal y añadimos los ñoquis hasta que suban a la superficie, indicando que están listos.

–Calentamos la nata en una sartén, añadimos los ñoquis, alejamos la sartén del fuego para añadir la mantequilla de mejillones removiendo bien.

–Cocinamos los mejillones al vapor en una sartén muy caliente.

## **Acabado y presentación**

---

–Añadimos un poco de fumet a los ñoquis y los servimos en el plato, añadiendo las espinacas por encima y colocando el cherne sobre las espinacas y los mejillones alrededor.



## 26. Sancocho canario creativo con cherne



### Benito Benítez

A este sancocho más creativo le he añadido ñame (al estilo palmero) y el cherne lo he dejado sin piel ni espinas, una diferencia importante de esta manera, sobre todo para quien le molesta comer pescado y estar separando espinas. Y los mojos son un mojo rojo normal, picón, emulsionado con manga para que quede más afrutado y con un picante más ligero; y un mojo verde de cilantro, pero añadiendo aguacate en el último momento para que quede más espesito y creo que más agradable.

### Ingredientes / 5 personas

---

#### Para el sancocho

- 2 kg de cherne salado
- 1,5 kg de papas de Gran Canaria
- 1 kg de batata blanca
- 1 kg de ñame
- 1 cebolla roja
- 20 g de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra de Las Tirajanas
- agua para el desalado y de buena calidad para el sancocho

#### Para la pella de gofío

- 2 plátanos que estén bien maduros
- 20 g de azúcar (una cucharada)
- c/s de gofío

#### Para el mojo rojo

- 1,5 g de cominos
- 2 dientes de ajo
- 1 pimienta picona
- 10 g de sal gorda
- 25 g de pimienta roja
- 1 vaso aceite de oliva virgen extra de Gran Canaria
- 1 chorrito de vinagre de vino de Gran Canaria
- 100 g de manga
- opcional: tomate asado y pan para espesarlo

#### Para el mojo verde de aguacate

- 10 g de cominos
- 2 dientes de ajo
- 10 g de sal gorda

- 1 pimiento verde dulce
- medio manojo de cilantro fresco (unos 50 g)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra de Santa Lucía (Gran Canaria) de la variedad verdial
- 50 ml de vinagre de vino de Gran Canaria
- 1 rebanada de pan para espesar
- 100 g de aguacate

## Elaboración

---

### El sancocho

—Troceamos el cherne y lo lavamos con agua para eliminar toda la sal. Seguidamente, lo cubrimos con agua buena y se la cambiamos de dos a tres veces diarias durante dos días.

—Para cocinar el sancocho, empezamos por pelar las papas, la batata y el ñame y las ponemos en un caldero troceadas de forma gruesa o enteras. Cuando estén casi sancochadas (guisadas que le falten unos 5 minutos), les añadimos el cherne y retiramos de la cocción.

—Para caramelizar el ñame, lo guisamos primero para que quede tierno, después añadimos una proporción de azúcar que no sea muy elevada y en una plancha o en una sartén lo vamos dorando lentamente para que se caramelicé el azúcar.

—Pelamos la cebolla roja y la cortamos en juliana, a continuación, confitamos o caramelizamos con azúcar a fuego lento.

—Por último, desmenuzamos el pescado sin espinas ni piel y lo mezclamos con la cebolla para hacer un sofrito (o una fritada), añadiéndole un poquito de orégano, un poquito de tomillo seco y un poquito de aceite de oliva.

### Pella de gofio

—Pelamos los dos plátanos, los escachamos y añadimos una cucharada de azúcar, mezclamos con el gofio y vamos amasando

lentamente hasta que quede sólido y podamos darle forma de pella, que marcamos con un cuchillo creando líneas decorativas.

### Mojo rojo con manga

—Hacemos un mojo rojo normal al que añadimos al final un poco de manga triturada. Así, machacamos primero el comino y la sal para que no se humedezca el comino y se pueda majar bien, luego se le añade el ajo, la pimienta picona según el gusto, pimiento rojo, un vaso aceite de oliva de Gran Canaria y un chorrito de vinagre de vino de Gran Canaria. Según el gusto, se puede añadir tomate asado y pan para espesarlo. Por último, añadimos un poco de manga escachada con tenedor y mezclamos bien.

### Mojo verde de aguacate

—Machacamos los ingredientes en el mortero o almirez del mismo modo que lo hemos hecho con el mojo rojo. En este caso: cominos y sal gorda, después, ajo, pimiento verde dulce, cilantro fresco, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y pan para espesar. Por último, añadimos un poco de aguacate escachado con tenedor y mezclamos bien.

## **Acabado y presentación**

---

—Montamos el sancocho en forma cilíndrica, en el centro del plato, con la ayuda de un molde. Los ingredientes los colocamos sucesivamente y formando capas con el siguiente orden: debajo, el ñame caramelizado; después la batata, las papas y, por último, el cherne encebollado, todo ello acompañado con la pella y los mojos.





## 27. Jurel en mojo hervido



### José Bolaños

Yo voy más a lo tradicional. Que me lleve a la niñez, a los sabores de la infancia. El pescado al mojo hervido procuro tenerlo siempre, aunque con el pescado nunca hay nada previsto: la prueba está en que hemos ido a por bicuda varios días para elaborar esta receta y no hubo manera; y cuando no lo tienes previsto, aparece. Pero lo mejor que puedes ofrecer siempre es lo que tienes del día.

### Ingredientes / 2 personas

---

- los lomos de un jurel de 1 kg o 1,2 kg
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 dientes de ajos
- 1 guindilla
- 1 pellizco de sal
- 1 cucharada soperas de cilantro
- 2 cucharadas soperas de nata
- 100 ml de aceite de oliva
- 80 ml de vino blanco
- 60 ml de mojo de cilantro

### Para el mojo de cilantro

- 100 ml de aceite de girasol
- 20 ml de vinagre
- medio pimiento rojo
- medio pimiento verde

- 6 dientes de ajo
- 1 cucharada pequeña de sal
- 1 manojo de cilantro
- 1 pellizco de comino

### Elaboración

---

- Trituramos todos los ingredientes del mojo de cilantro en crudo hasta conseguir una mezcla homogénea y reservamos para después.
- Ponemos aceite de oliva, ajo y la guindilla en un recipiente al fuego. En el momento en que el ajo empieza a dorarse, añadimos el jurel cortado en tacos, lo salteamos con el ajo y agregamos tomillo con cilantro.
- Después vertemos el vino blanco y cuando se evapore añadimos el mojo de cilantro y la nata. Apagamos y dejamos reposar.
- Servimos con unas papas al lado.



## 28. Medregal a la espalda



### Ana Caballero/Gustavo Pérez

“Dedicados a la cocina marinera”, en sus propias palabras, Gustavo y Ana son autodidactas. En su restaurante Al Timón en Playa de Arinaga (Gran Canaria) trabajan una gastronomía de la pesca sencilla y tradicional que se nutre de los pescados locales. Así, sus tacos de pescado frito con mojo serán “de cherne, medregal o bonito, según el pescado grande que haya traído el pescadero”, explican.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 200 g de lomo de medregal
- 3 dientes de ajo
- una pizca de guindilla
- 15 ml de vinagre
- 50 ml de aceite de oliva
- sal
- perejil

### Para la guarnición

- 2 papas sancochadas
- 4 rodajas de calabacino
- 1 champiñón laminado a la plancha

### Elaboración

---

- Con la plancha bien caliente, ponemos el pescado (con sal al gusto) hacia abajo por el lado contrario a la piel.
- Una vez esté marcado, le damos la vuelta y hacemos lo mismo por el lado de la piel.
- Ponemos en una sartén el aceite, los ajos y la guindilla.
- Cuando los ajos empiecen a dorarse añadimos el vinagre. Dejamos que se consuma por unos minutos y apagamos.
- Pasamos las rodajas de calabacino y el champiñón por la plancha.
- Servimos el pescado acompañado por el calabacino, el champiñón y las papas sancochadas y, por último, lo rociamos con la fritura de los ajos.



## 29. Cazuela de mero con su gofio escaldado



### Juan Domínguez

El cliente siempre mira el expositor y se le ofrece lo que tenemos cada día. Lo que más quieren es el pescado a la sal (una lubina, una sama, cherne negro), también trabajamos mucho el atún rojo en temporada y nos llegan merluzas, pargos y gallos de Lanzarote, pero a los españoles lo que les gusta mucho es la cazuela de mero. Y a los de aquí también, ya sean de Tenerife o de otras islas.

### Ingredientes / 4 personas

---

- un mero de 1,2 kg
- harina
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- ajo
- 10 papas bonitas pequeñas
- fumet de cabezas de pescado
- pimienta seca
- pimentón
- cilantro
- perejil
- aceite de oliva

### Para el escaldón de gofio

- gofio
- caldo de la cazuela
- cebollita picada
- un poquito de pescado del fumet



## **Elaboración**

---

–Picamos el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo y hacemos un sofrito en una cazuela de barro. A continuación, incorporamos el mero en rodajas y ya pasado por harina. También las papas bonitas, que previamente hay que pelar y freír.

–Vertemos el fumet (que podemos hacer con unas cabezas de rape junto a la cabeza y espinas del mero, puerro, cebolla, sal al gusto y un chorrito de aceite) en la cazuela que cubra el mero y las papas y dejamos al fuego 10 minutos.

–Preparamos un majado de pimienta seca y cilantro que sofreímos, ligeramente, con un poco de pimentón y lo ponemos por encima en la cazuela justo al apagar. Dejamos reposar cinco minutos antes de servir.

–Acompañamos la cazuela con un cuenco de gofio escaldado, que hacemos mezclando un poco del caldo bien caliente con el resto de ingredientes, removiendo bien hasta conseguir que el gofio quede como una crema espesa y sin grumos. Podemos decorar el gofio con un triángulo de queso curado de cabra de Tenerife y un poco de cilantro.

## 30. Medregal negro en sashimi con huevas de pez volador, plancton y naranja canaria



### Jennisé Ferrari/Mario Rodríguez Ureña

Intentamos fusionar la tendencia que hay actualmente por la gastronomía asiática, que nos apasiona, con el producto canario que también nos apasiona, sobre todo el del mar. El medregal lo cortamos tipo sashimi después de haber estado en una salmuera con lechuga de mar y lo terminamos con naranja canaria, más cítrica que la de Península.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el medregal marinado

- 1 medregal negro
- sal
- azúcar
- lima
- naranja
- aceite de oliva

#### Para el caldo Ponzu

- agua
- alga kombu
- escamas de lomo de bonito seco
- salsa de soja
- jugo de lima
- goma xantana

#### Acabado del plato

- naranja canaria
- tobiko (o huevas de pez volador)
- plancton
- brotes (rabanitos y cilantro)

## Elaboración

---

### Medregal marinado

- Fileteamos el medregal, retirando las pieles y espinas. Reservar.
- Preparamos una sal cítrica, triturando un 70% de sal y un 30% de azúcar con una naranja y una lima entera.
- En un recipiente, cubrimos el medregal con la sal cítrica y dejamos marinar durante una hora o una hora y media (depende del tamaño del pescado). Después limpiamos en agua, secamos y reservamos en un recipiente con aceite de oliva y pieles de naranja y lima.

### Caldo ponzu

- En una olla con agua infusionamos el alga kombu durante 10 minutos. Añadimos las escamas de lomo de bonito seco y dejamos infusionar 10 minutos más.
- Colamos y ponemos a punto con la soja y la lima.
- Espesamos ligeramente con la goma xantana y colamos nuevamente por una superbag.

### Acabado y presentación

---

- Cortamos el medregal en láminas de bocado, las colocamos en un plato hondo y añadimos el caldo ponzu.
- Pelamos la naranja y sacamos los gajos, que colocamos sobre el medregal, intercalando con pequeños toques de plancton y las huevas de tobiko.
- Terminamos con unos brotes de rabanitos o de cilantro.





## 31. Peje candil encebollado



### Ryal Fresca Dasargo

“Me encanta ir en persona a elegir y comprar los pescados. Y que sea pescado de cofradías y pescaderías de Gran Canaria. No me gusta traerlo de fuera”, explica Francisco Almeida, propietario del restaurante La Marisma. Su jefe de cocina, Ryal Fresca, que ha preparado este encebollado, “es un crac de los arroces”, asegura y también prepara muy bien el pulpo: “Primero lo asustamos tres veces en agua hirviendo con un poquito de cebolla y laurel. Después lo dejamos al fuego el tiempo que lleva”, dice él.

### Ingredientes / ración

---

- peje candil
- cebolla blanca de Lanzarote
- 2 dientes de ajos
- pimiento rojo
- aceite de oliva virgen extra
- vino blanco de Lanzarote
- fumet
- pimienta blanca molida
- sal al gusto

### Elaboración

---

#### Encebollado

–Ponemos la cebolla, los ajos y el pimiento rojo, todo finamente picado, a sofreír en aceite de oliva. Añadimos sal al gusto y la pimienta blanca molida, y, una vez todo pochado, le ponemos el vino blanco y el fumet y esperamos a reducirlo.

#### Peje candil

–Marcamos el candil en la plancha y terminamos al horno.

### Acabado y presentación

---

–Servimos colocando el encebollado encima del pescado.



## 32. Delicias de cherne del país



### Doramas González

Hacer este pescado como un postre ha sido un reto, porque soy cocinero, no repostero –dice (a la derecha en la foto)–. Y quería un postre que no perdiera la esencia de mar. También quería (espero haberlo conseguido), inundar el paladar con toda una variedad de sensaciones: el toque picante, la acidez, el sabor a mar... Quería que al comer este postre te sintieras al lado de la playa. A mí es que me gusta mucho el mar.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 1 cherne romerete

#### Para las galletas de escamas

- escamas del cherne
- almíbar con ácido neutro
- láminas de obulato
- nanami togarashi

#### Para el caviar de fumet de cherne

- las espinas del cherne
- 2 litros de agua
- 300 ml de salsa de soja baja en sal
- 200 g de miel de palma
- 17 g de gluconolactato
- 5 g de alginato

#### Para el bizcocho de cherne y almendras

- 8 huevos
- 200 g de azúcar
- 375 g de aceite de semillas
- 250 g de harina de almendras
- 300 g de harina flor
- 16 g de impulsor

#### Para el ganaché de chocolate blanco y yuzu

- 500 g de nata
- 500 g de leche
- 50 g de azúcar
- 10 yemas
- 8 g de gelatina
- 500 g de chocolate blanco



- 100 g de zumo de yuzu
- 10 g de aceite de limón

#### **Para la espuma de vainilla**

- 150 g de nata
- 750 g de leche
- 250 g de azúcar
- 8 yemas
- 8 g de gelatina
- 2 vainas de vainilla

#### **Para el gel de plancton**

- almíbar con ácido neutro
- 2 g de plancton

#### **Para el cremoso de espirulina**

- 500 g de nata
- 500 g de leche
- 50 g de azúcar
- 10 yemas de huevo
- 8 g de gelatina
- 500 g de chocolate blanco
- 10 g de espirulina

#### **Para el alga arame**

- alga arame (*Eisenia bicyclis*)
- vinagre de arroz
- miel de palma

## **Elaboración**

---

### **Galletas de escamas**

–Deshidratamos las escamas de cherne a 60°C durante 24 horas o hasta secar completamente. Turminamos en un molinillo de café eléctrico hasta conseguir un polvo de las mismas.

–Elaboramos un almíbar TPT [tanto por tanto] a 104°C con ácido neutro.

–Con láminas de obulato sobre un silpat, rehidratamos con el almíbar y espolvoreamos con las escamas, formando una milhojas de 4 capas y añadiendo, en la última, nanami togarashi [mezcla de especias de la cocina japonesa].

–Las deshidratamos nuevamente a 60°C durante 24 horas más o hasta conseguir una galleta crujiente y brillante.

### **Caviar de fumet de cherne con miel de palma y soja baja en sal**

–Hacemos un litro de caldo corto de cherne, sólo con las espinas, durante 15 minutos. Reservamos la mitad y la otra la mezclamos con la salsa de soja baja en sal y la miel de palma con gluconolactato.

–Esta mezcla hay que envasarla al vacío varias veces, hasta que pierda el exceso de aire o dejar reposar en el refrigerador una noche entera.

–Cargamos la caviarbox con la fórmula e introducimos en una solución de 1 litro de agua con 5 gramos de alginato: conseguiremos unas perlas de la mezcla que debemos introducir en agua, para retirar el exceso de alginato y posteriormente reservarlas en salsa de soja baja en sal, hasta su utilización.

### **Bizcocho de cherne y almendras**

–Emulsionamos las 8 yemas de huevos con el azúcar, añadimos medio litro de caldo corto de cherne, el aceite de semillas, la harina de almendras, la harina flor y el impulsor.

–A esta mezcla le añadimos las 8 claras de huevo montadas a  $\frac{3}{4}$ , de forma envolvente, y escudillamos sobre un papel graso o vegetal en una placa de horno y cocinamos a 160°C durante 35 minutos.

### **Ganaché de chocolate blanco y yuzu**

–Mezclamos los ingredientes (nata, leche, azúcar, yemas, gelatina, chocolate blanco y zumo de yuzu) y los llevamos a 80°C sin dejar de remover con una varilla.

–Una vez conseguida una textura cremosa, apartamos del fuego y añadimos el aceite de limón.

### **Espuma de vainilla**

–Mezclamos los ingredientes (nata, leche, azúcar, yemas, gelatina y vainas de vainilla) y llevamos a 80°C sin dejar de remover con una varilla.

–Lo colamos y lo incorporamos a un sifón con dos cargas de N<sub>2</sub>O. Refrigeramos y mantenemos a 4°C.

### **Gel de plancton**

–Hacemos un almíbar TPT con ácido neutro y añadimos 2 gramos de plancton. Reducimos hasta conseguir la consistencia de gel.

### **Cremoso de espirulina**

–Mezclamos los ingredientes (nata, leche, azúcar, yemas, gelatina, chocolate blanco y espirulina) y llevamos a 80°C sin dejar de remover con una varilla.

–Una vez conseguida una textura cremosa, apartamos del fuego.

### **Alga arame con vinagre de arroz y miel de palma**

–Rehidratamos las algas en una solución al 50% de vinagre de arroz y miel de palma durante 2 horas aproximadamente.

## **Acabado y presentación**

---

–En la base de un plato, rompemos el bizcocho, ponemos unos puntos de gel de plancton, espuma de vainilla y de ganaché de chocolate blanco.

–Rellenamos la galleta de escamas con el cremoso de espirulina y terminamos con el caviar de fumet y las algas rehidratadas.

### 33. Caldo de bocinegro con espuma de papa y aire de hierbabuena



#### Gustavo Guerra

En el restaurante La Cúpula hemos ido introduciendo producto local para convertirlo en un restaurante de cocina canaria, pero más transformada, un poco diferente. En Fuerteventura en todas las casas se come caldo de pescado. Pues hemos hecho un plato que sabe igual que el caldo de pescado que ha hecho mi madre toda la vida, pero lo hemos ido formateando de otra manera, consiguiendo un poco más de modernidad en la presentación.

#### Ingredientes / 2 personas

---

- 1 bocinegro
- 1 cebolla blanca de Lanzarote
- 1 pimiento verde
- aceite de oliva virgen extra de Fuerteventura
- cilantro
- hierbabuena (hierbahuerto u hortelana)
- ajo
- comino
- colorante alimentario
- sal
- papas
- agua mineral
- lecitina de soja
- huevas de tobiko
- flores comestibles



## **Elaboración**

---

–Hacemos un fumet con las espinas del pescado (si es posible añadir algo de crustáceos, mejor). Cuando esté listo, colamos y reservamos.

–A continuación, hacemos un sofrito de cebolla y pimiento verde. Cuando lo tengamos empezando a caramelizar, añadimos el fumet que hemos preparado anteriormente.

–Llevamos a ebullición y le añadimos cilantro, hierbahuerto y, por último, ajo picado, comino y una pizca de colorante alimentario. Dejamos hervir y ponemos a punto de sal y lo colamos. El caldo ya estaría listo para servir.

### **Espuma de papa**

–La haremos usando parte del caldo que hemos preparado con anterioridad, simplemente sería cocerlas y, una vez cocidas, las trituramos y pasamos por un colador fino. Rellenamos el sifón hasta la mitad y le añadimos 2 cargas de aire.

### **Aire de cilantro**

–También lo podemos hacer de hierbahuerto, en vez de cilantro, ambos nos encajarían perfectamente.

–Simplemente trituramos el cilantro (o la hierbahuerto) en un poco de agua mineral, pasamos por un colador fino y añadimos lecitina de soja. Con una túrmix conseguiremos levantar el aire.

## **Acabado y presentación**

---

–Del bocinegro que hemos limpiado, sacamos los lomos (que tuvieran 140 g sería un buen peso) revisando que no tengan espina y marcamos directamente en plancha o sartén.

–Servimos el plato colocando primero la espuma de papa, el lomo de bocinegro encima y, al final, el aire de hierbahuerto o cilantro.

–Decoramos con huevas de tobiko y flores comestibles.

### 34. Fritolay de morena pintada con alioli de gofio



#### **Fabián Mora Chinaea**

Este plato surge porque me empeciné en sacar un buen plato de morena. A todo el mundo le gusta la morena, pero el problema son sus espinas, sobre todo, las de la morena blanca. Estuve un par de años dándole vueltas, a ver cómo hacerla. Y viendo cómo en el norte de Gran Canaria la limpian cogiéndola por una punta y se quedan con la espina en la mano, se me ocurrió hacer más o menos lo mismo y la enrolló y hago chips. Es una forma de comer morena muy divertida en un snack.



## **Ingredientes** / 2 personas

---

- 1 morena pintada
- 2 dientes de ajo
- 20 ml de leche
- aceite de oliva
- sal y pimienta
- 50 g de gofio
- aceite para freír

## **Elaboración**

---

- Abrimos la morena por el lomo y le quitamos las espinas.
- La enrollamos en rulos y congelamos.
- Por otra parte, montamos un alioli con el resto de ingredientes (ajo, leche, aceite de oliva, gofio, sal y pimienta).
- Cortamos láminas finas de morena y freímos en abundante aceite hasta que queden crujientes y servimos acompañadas con el alioli de gofio.





## 35. Morena negra frita con crujiente de garbanzo



### David Morera

Este plato lo he improvisado esta misma mañana cuando entré a la cocina y vi la harina de garbanzo, que me llamó la atención. Es una harina que le da una textura crujiente a la morena; al tener una carne tan suave, tiene que quedar bien frita. Y la he querido acompañar con una espuma de naranja del país

### Ingredientes / 2-3 personas

---

- morena negra (150 g de carne limpia)
- 30 g de harina de garbanzos
- 200 ml de aceite de oliva
- 100 ml de zumo de naranja del país
- 200 ml de agua
- 4 g de lecitina de soja
- sal y pimienta (al gusto)

### Elaboración

---

- Limpiamos y evisceramos la morena de espinas y piel, reservando ésta.
- Sacamos cuatro lomos, salpimentamos y espolvoreamos con la harina de garbanzos y freímos a 180°C en aceite de oliva.
- Freímos aparte la piel de la morena a 210°C, hasta obtener su crujiente.
- En el vaso de la batidora, añadimos el agua, el zumo de naranja y la lecitina de soja, y texturizamos hasta obtener un aire compacto.
- Por último, servimos poniendo en el plato el crujiente como base y a continuación los lomos de morena fritos y la espuma de naranja.



## 36. Pejepeine flambeado con tierra de almendras especiadas y sus algas



### Abraham Ortega

Lo que he hecho es flambearlo con un soplete, una cocción muy corta que sirve para sacar la escama hacia arriba y que el pejepeine quede doradito por fuera, pero un poquito crudo por dentro que, al final, es lo que estamos buscando. Después he añadido un poco de tierra de especias y almendras.

### Ingredientes / ración

---

- 1 pejepeine
- 50 g de tierra de almendras
- 2 g de polvo de algas
- algas frescas

#### Para la tierra de almendras

- 100 g de harina de almendra
- 100 g de mantequilla
- c/s de especias a gusto

#### Para el polvo de algas

- 100 g de lechuga de mar

### Elaboración

---

#### Tierra de almendras

–Hacemos una mezcla con la harina de almendra y la mantequilla

en pomada. Añadimos las especias que más nos gusten y en cantidad suficiente, enfriamos durante 2 horas, rallamos sobre una bandeja con papel de horno y horneamos a 180°C durante 7 minutos.

#### Polvo de algas

–Deshidratamos durante 8 horas la lechuga de mar a 54°C y trituramos guardando en un lugar hermético.

### Acabado y presentación

---

–Limpiamos el pejepeine sacando los lomos y quitando las espinas.

–Con ayuda de un soplete le damos calor al pescado por el lado de la piel para cocinarlo y que la piel sirva de protección.

–Ponemos en la base del plato un poco de la tierra de almendras y, encima, el pescado.

–Terminamos con un poco de polvo de algas, añadiendo también un poco de codium, salicornia, flor de borraja y capuchina.



## 37. Lomo de gallo barbero con crema de lentejas guisadas, escabeche de batata, gofio y trufa



### Orlando Ortega

Este es un plato que viene de la infancia, de los escabeches que hacía mi abuela, que de niño no me los comía, pero me encantaba olerlos. El potaje de lentejas lo mismo. En mi casa era típico el potaje de primero (que a mí me lo hacían puré, le metía gofio y hacía ralas) y el pescado en escabeche. Esta receta viene a unificar todo eso y la gracia del escabeche es que utilizo los mismos ingredientes que mi abuela: ajo, tomillo, vinagre macho, aceite y pan frito. No le añado vino porque quiero que sea un escabeche suave.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 1 gallo barbero

#### Para el puré de lentejas

- medio kg de lentejas
- 3 litros de agua
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 trozo de calabaza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- comino
- azafranillo
- medio pimiento rojo

- medio pimiento verde
- sal

#### Para el gofio amasado con trufa

- medio kg de gofio de millo
- 200 ml de mantequilla clarificada
- 10 g de trufa fresca rallada
- sal
- agua mineral (100 ml aprox.)

#### Para el escabeche

- 500 ml de caldo de pescado
- 500 ml de aceite de oliva suave
- tomillo



- laurel
- unas rodajas de pan frito
- 3 dientes de ajo
- pimentón dulce
- sal
- 50 ml de vinagre macho
- almidón de batata de jable

## **Elaboración**

---

### **Lentejas**

–Para guisar las lentejas de Lanzarote sólo con verduras (zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, ajo, comino, azafranillo, pimiento rojo, pimiento verde y sal), primero sofreímos ligeramente la verdura, después añadimos las lentejas y cubrimos con tres litros de agua.

–Guisamos a fuego medio hasta que estén tiernas y dejamos reposar para, más tarde, triturar bien y hacer un puré muy fino pasándolo por un colador. Conseguimos así la textura cremosa deseada.

### **Gofio amasado con trufa**

–Amasamos el conjunto añadiendo agua mineral a demanda para después darle forma de cilindro con la ayuda de papel film.

### **Escabeche**

–Maceramos el aceite a 80°C con todos los sólidos y el vinagre durante dos horas al vacío.

–Mezclamos el caldo con fécula de batata, emulsionando la mezcla con el aceite de escabeche hasta que espese.

### **Gallo barbero**

–Limpiamos el pescado y lo cortamos en filetes, liberándolo de espinas, para después, previamente a punto de sal y rebozado en gofio, freírlo con el aceite bien caliente.

## 38. Abade de Lanzarote en salsa verde, musgo del archipiélago y lapas



### Jorge Peñate

Debe decir: El abade va con gel de manzana, una salsa de cilantro y un poco de molusco. En este caso hemos utilizado lapas, que no las cocemos: nos vienen vivas y les quitamos la concha, las lavamos bien con agua y sal y las ponemos macerando en vinagre macho Monje y aceite para conseguir una textura más suave, porque cuando cocemos la lapa es muy dura en boca.

### Ingredientes / 2 personas

---

#### Para el papillote de musgo del archipiélago

- 200 g de abade limpio (abadejo o mero liso)
- agua de mar
- 30 g de musgo (algas)
- 30 g de majado

#### Para la salsa verde de cilantro

- 30 g de puerros
- 30 g de pimiento verde
- 20 g de ajos
- 40 g de cebolla
- 4 manojos de cilantro
- 2 papas medianas
- 30 g de majado
- 200 ml del caldo de las espaldas del abade

#### Para el pisto de roca

- 100 g de carne de mejillón
- 30 g de pimientos (rojo y verde)
- 30 g de cebolla
- 60 ml de caldo de mejillón
- ajo
- especias varias (orégano, pimentón, comino)

#### Para la majada de cilantro

- 4 manojos de cilantro
- 6 dientes de ajos
- 8 g de comino en grano tostado
- 150 ml de aceite de semilla
- 50 ml de vinagre macho

## Elaboración

---

### **Papillote de musgo del archipiélago**

–Dejamos el abade durante 10 minutos en agua de mar, secamos, recubrimos de majado y del musgo y lo asamos en carbón durante 6 minutos. Reservar.

### **Salsa verde de cilantro**

–Rehogamos la verdura con el majado y después añadimos el fumet.  
–Dejamos reducir e incorporamos el cilantro. Trituramos, pasamos por el fino y salpimentamos al gusto. Reservar.

### **Pisto de roca**

–Sofreímos la verdura, añadimos el mejillón, su caldo, las especias y reducimos. Salpimentamos y reservamos.

### **Majada de cilantro**

–Machacamos los ingredientes en un mortero, añadimos el aceite y el vinagre. Salpimentamos al gusto.

## Acabado y presentación

---

Servir disponiendo los ingredientes como en la fotografía.





## 39. Merluza de La Graciosa con brandada de batata y caldo de cabrito y cebolla de Lanzarote



### Juan Perdomo

Casi todo el pescado que tenemos en El Risco es de Lanzarote, nos van trayendo lo que entra y suelen traerme merluza de La Graciosa. Aunque según esté el tiempo, el pescado a veces falla. Este es un plato que hice sobre la marcha, al lomo de merluza le puse el crujiente de la piel y un caldo de cabrito y cebolla, es un contraste que llama la atención.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 500 g de merluza
- 500 g de batata yema de huevo
- 400 g de huesos de cabrito
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1 cabeza de ajo
- hoja de laurel
- tomillo
- brotes de berros
- 3 litros de agua

### Elaboración

---

#### Caldo de cabrito

–Se hace una bresa [verdura cortada en dados de forma irregular] con el aceite, el tomate, el ajo, la zanahoria, el tomillo y el laurel.

–Se brasean los huesos del cabrito junto con la bresa y se le añade el agua. Reducimos el caldo y pasamos por un colador de tela.

#### Puré de batata

–Cocemos la batata unos 30 minutos aproximadamente y, a continuación, pasamos por el pasapuré y salpimentamos.

#### La merluza

–Sacamos los lomos y los hacemos a la plancha. Con la piel hacemos un crujiente.

### Acabado y presentación

---

–En un plato hondo servimos caldo de cabrito y añadimos puré de batata, unos brotes de berro y la piel crujiente.

–Incorporamos el lomo de merluza en la parte de arriba y ya tenemos el plato montado.



## 40. Alfonsiño marinado con salsa de ñame



### David Pérez

El alfonsiño es un pescado que se trabaja mucho en La Palma y para no hacerlo igual que todo el mundo decidimos tener un marinado. Funciona bastante bien y, para darle un toque más personal, buscamos que la vinagreta tenga un toque canario, con la acidez de los cítricos y el vinagre y la melosidad que tiene el ñame cocinado: sólo hay que tritararlo y ponerle los cítricos y un poco de tomillo. No lleva más, es muy sencilla pero muy sabrosa.

### Ingredientes / 2 personas

---

- 200 g de alfonsiño limpio
- 20 g de sal marina
- 20 g de azúcar
- aguacates
- ñame cocinado
- láminas de pan
- brotes

#### Para las cenizas de ñame

- 100 g de ñame
- 20 g de azúcar
- 2 g de tinta de calamar

#### Para la salsa de vino

- 0,5 litros de vino tinto
- 20 g de azúcar
- 1 g de goma xantana

#### Para la vinagreta de ñame

- 100 g de ñame
- 20 g de vinagre
- 2 g de piel de limón
- 1 g de tomillo
- 1 g de tabasco



## **Elaboración**

---

### **Cenizas de ñame**

– Trituramos el ñame y lo mezclamos con el azúcar y la tinta. Después horneamos a 120°C durante 20 minutos.

– Una vez horneado, lo rompemos para darle forma de ceniza.

### **Salsa de vino**

– Ponemos un cazo al fuego con el vino y el azúcar y dejamos reducir a un cuarto de la cantidad inicial.

– Cuando tengamos reducido el vino, le añadimos la goma xantana.

### **Vinagreta de ñame**

– Añadimos todos los ingredientes en una picadora, excepto el vinagre, que lo incorporamos después de que esté todo bien triturado en un bol.

## **Acabado y presentación**

---

– Sacamos los lomos de alfonsiño, limpios de espinas, fileteamos y marinamos con la vinagreta de ñame.

– Servimos en el plato los filetes de alfonsiño, añadiendo alrededor unos dados de ñame cocinado y láminas de aguacate.

– Decoramos con unos brotes, una lámina de pan tostado y salsa de vino.

## 41. Gallo oceánico en escabeche ligero con encurtido de burgados y lapas, en cama de batata



### Arabisén Quintero

Este escabeche lleva una cocción que propicia que te puedas comer bien el gallo oceánico, que es un pescado un poco duro y si le das una cocción muy rápida tiende a revirarse y no te lo puedes comer. Por eso lo cocinamos con el propio calor del escabeche, con vinagre macho de la casa, y lo hemos acompañado con un puré de batata y un encurtido de burgado que aporta un contraste agridulce de sabores y se te queda el pescado blandito.

### Ingredientes / ración

---

- 150 g de lomo de gallo oceánico
- 200 ml de escabeche
- 50 g de puré de batata blanca
- lapas encurtidas
- burgados encurtidos
- sal y pimienta
- vinagre
- aceite oliva
- caldo de pescado
- pimentón de La Vera
- sal

### Para el escabeche

- puerros
- cebolla
- ajos
- zanahoria
- laurel
- vino blanco

## **Elaboración**

---

### **Escabeche**

–En un caldero pochamos el puerro, la cebolla, la zanahoria, los ajos y la ramita de laurel. Cuando ya esté listo, añadimos el pimentón y, seguidamente, el vino blanco.

–Dejamos que evapore el alcohol y le añadimos el vinagre. Dejamos reducir y añadimos caldo de pescado.

### **Acabado y presentación**

---

–Ya con el escabeche preparado y caliente, cocinamos el gallo en él (previamente salpimentado al gusto).

–Elaboramos el puré de batata blanca y reservamos.

–Colocamos el puré de batata en un cuenco, sobre él presentamos el gallo acompañado de su escabeche y para finalizar añadimos los burgados y lapas encurtidas.





## 42. Sinfonía de cantarero en tres tiempos



### Juan Santiago

A mí me gusta mucho, cuando trabajo un producto, que en un mismo plato haya tres o cuatro bocados del mismo producto, pero de diferentes maneras. Es lo que he hecho aquí con el cantarero (que también lo conozco como cabracho): un mus, un pastel y un bocadito al vapor. Son bocados diferentes del cantarero.

### Ingredientes / 4 personas

---

#### Para el pastel de cantarero

- 1 kg de cantarero crudo y sin cabeza
- 8 huevos
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- una pizca de mantequilla
- pan rallado
- 250 ml de nata líquida
- 500 ml de salsa de tomate
- sal
- pimienta

#### Para el mus de cantarero

- 100 g de pastel de cantarero
- 1 clara de huevo
- golpe de Tabasco ahumado

#### Para el cantarero al vapor

- lomo de cantarero
- sal

#### Para el coulis de pimiento asado

- unos pimientos rojos
- sal y pimienta

#### Para la guarnición

- alcachofas confitadas en aceite de oliva
- perlas de wasabi
- perlas de yuzu (cítrico japonés)
- perlas de soja
- flores comestibles



## **Elaboración**

---

### **Pastel de cantarero**

–Cocemos el cantarero con el puerro, la zanahoria y una pizca de sal.

–Cuando esté suficientemente hecho, retiramos las espinas y la piel del pescado, desmenuzamos y desmigamos. Reservar.

–Batimos los huevos y añadimos la nata, la salsa de tomate y el pescado. Salpimentamos y mezclamos bien.

–Vertemos la mezcla en un molde rectangular de litro, previamente untado con aceite y la cocemos al baño maría (sumergimos el molde en otro mayor con un poco de agua en el fondo) en el horno a 160°C durante 1 hora, o hasta que cuaje y al introducir una brocheta salga limpia.

–Una vez frío, desmoldamos y cortamos en porciones. Reservar

### **Mus de cantarero**

–Montamos las claras a punto de nieve y añadimos de forma envolvente y con cuidado al pastel de cantarero, añadiendo un golpe de Tabasco ahumado al gusto.

### **Cantarero al vapor**

–Cocinamos al vapor hasta alcanzar los 54°C a corazón de producto.

### **Coulis de pimiento asado**

–Asar al horno unos pimientos rojos, les retiramos la piel y trituramos añadiendo sal y pimienta al gusto.

## **Acabado y presentación**

---

–Servimos el plato como en la foto, dibujando un círculo con el coulis de pimiento y sobre él vamos colocando los tres bocados de cantarero.

–Completamos decorando con la guarnición.

### 43. Chistorra de cherne romerete



#### **Manuel Tenllado**

Iba a hacer una chistorra con vieja, pero al final la hice con cherne. Producto graso no le he metido, en su lugar he añadido un poco de aceite de oliva virgen extra. Ha quedado un poquito picante como tiene que ser una chistorra, para tomar con un vasito de vino. Es una forma de poder utilizar las mermas del pescado, o las partes menos nobles del pescado (lo que está al lado de la ventresca y demás); las usamos para hacer embutido marino.

## **Ingredientes** / 4 personas

---

- 800 g de cherne romerete limpio
- tripa para embuchar
- media cucharada de pimentón dulce
- media cucharada de pimentón picante
- 1 cucharada de pimienta blanca
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de comino en polvo
- un poco de aceite de oliva virgen extra
- sal

## **Elaboración**

---

### **La tripa**

–Primero preparamos la tripa para embutir: en un bol mezclamos agua a temperatura ambiente y sal fina, a una concentración del 15% aproximadamente. Removemos hasta la completa disolución de la sal y sumergimos la tripa en la salmuera durante unos 20-30 minutos.

### **La chistorra**

–Dividimos en dos partes el cherne romerete (limpio de espinas): una de ellas la cortamos muy fina con el cuchillo como si fuese un puré y el resto tipo brunoise (fino).

–Las mezclamos y le añadimos las especias, amasando bien para que se integren todos los ingredientes. Probamos el picadillo como si fuese el de una matanza, y corregimos al gusto.

–Introducimos la mezcla en una manga y rellenamos las tripas con el picadillo. Después, atamos los extremos.

## **Acabado y presentación**

---

–Guardamos en la nevera, ya que sigue siendo pescado crudo, hasta que friamos nuestras chistorras en una sartén con una pincelada de aceite, siempre a fuego suave, durante 2 minutos; veremos que se vuelve más blanquecina, debido a la proteína de pescado.



## 44. Cabrillas de entre islas con galleta de tinta de calamar, alioli de cilantro, gelatina de tomate aromatizado con hierbahuerto y papa bonita



### Cristóbal Valido

La cabrilla es un pescado que el que lo prueba le va a gustar sí o sí. Tiene un sabor peculiar. He hecho un crujiente de tinta de calamar como la red donde está la cabrilla atrapada, he utilizado papa canaria con un toque de sabor con un alioli de cilantro y, sobre todo, algo que me recuerda a mi infancia como es el ajo porro. También tiene una gelatina con tomate de La Aldea y una infusión de hierbahuerto (que en Canarias se usa mucho) y da frescor al plato.

### Ingredientes / ración

- 1 cabrilla de 200 g por persona

#### Para la red de tinta de calamar

- 3 bolsas de tinta de calamar (15 g)
- 80 ml de fumet
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra
- sal
- 12 g de Maicena

#### Para la mahonesa de cilantro

- 1 manojo de cilantro
- sal
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de aceite de girasol

#### Para los ajetes

- 2 ajos porros tiernos
- sal

#### Para el aire de caña limón

- 8 g de sucro o lecitina de soja
- 1 caña de limón o citronella
- 200 ml de agua potable

#### Para la gelatina de tomate y hierbahuerto

- 1 tomate canario
- 8 hojas de hierbahuerto
- 10 g de agar agar (polvo)



### **Para las papas bonitas**

- 3 papas bonitas
- sal gruesa
- 1 limón

### **Para decorar**

- filamentos de chili
- micro hoja de remolacha con su tallo

## **Elaboración**

---

### **Red de tinta de calamar**

–Vertemos la tinta de calamar en el fumet y hervimos durante 2 minutos. Reservamos hasta que enfríe y le añadimos el aceite de oliva virgen extra y maicena. Trituramos con túrmix hasta obtener un líquido ligero.

–Ponemos una sartén antiadherente a fuego muy fuerte y añadimos (según diámetro deseado de la red) el preparado. Lo dejamos durante unos minutos hasta que el aceite se separe del resto y reservamos.

### **Mahonesa de cilantro**

–Escaldamos el cilantro en agua hirviendo con un diente de ajo durante 30 segundos y, seguidamente, lo enfriamos para cortar su cocción.

–Ponemos el cilantro escurrido, con el ajo y un poco de agua en la túrmix hasta licuar. Después vamos añadiendo aceite de girasol hasta conseguir una emulsión similar a una mahonesa. Reservar.

### **Los ajos porros**

–Cortamos los tallos de los ajos porros y los cocinamos durante 3 minutos en agua hirviendo, para luego cortarlos a la mitad y marcarlos en la sartén a fuego fuerte.

### **Aire de caña limón**

–Ponemos la caña limón en agua potable y trituramos para conseguir sacar el máximo de su sabor, colamos y añadimos suero o lecitina y reservamos para su posterior aireamiento.

### **Gelatina de tomate canario y hierbahuerto**

–Escalfamos el tomate en agua hirviendo, enfriamos, pelamos y retiramos sus semillas.

–Trituramos el tomate con la hierbahuerto y tamizamos muy fino.

–Apartamos un poco para calentar y disolver el agar agar, mezclamos todo después y ponemos a enfriar para luego cortar como en la foto.

### **Las papas bonitas**

–Las cocemos de manera tradicional, con su piel (papas arrugadas).

## **Acabado y presentación**

---

–Marcamos la cabrilla en una sartén a fuego muy fuerte durante 2 minutos por el lado de la piel para conseguir su crujiente, salpimentamos y asamos al horno a 220°C durante 5 minutos.

–Montamos el plato guiándonos por la foto. Ponemos la red de tinta crujiente en el fondo del plato y le añadimos los tacos de cabrilla, las papas bonitas, los ajos porros y la gelatina de tomate en dados.

–Seguidamente disponemos el alioli de cilantro y el aire de citronella.

–Por último, decoramos con los hilos de chili y con las hojas de remolacha (por un lado) y los tallos de remolacha (por el otro).

# Pescados **grasos**

## Recetario



[macarofood.org](http://macarofood.org)



[pellagofio.es](http://pellagofio.es)

## 45. Bonito listado en adobo con vinagreta de zanahoria y almendra



### Alexis Álvarez

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. Al poner el bonito durante unos minutos en el adobo se produce una semi cocción por la acción de los vinagres y el vino blanco, y 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 la isla [de Gran Canaria]).

### Ingredientes / 4 personas

- 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 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

### **Elaboración**

---

–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.

## 46. Ventrecha de tuna con ajos salteados al pimentón



### **Lucía Artiles**

Esto eran dos pescaderías, ahora en una está la tasca Trasmallo y en la otra sigue la pescadería y tenemos el pescado fresco y el congelado. Cocino básicamente lo que siempre hemos hecho en casa, donde cocinaban mi madre y mi padre: comidas sencillas. Aquí hago churros de pescado con gallo de San Pedro, croquetas de fula de altura, taquitos de cazón en adobo y para días especiales el encebollado de cherne.



## **Ingredientes** / ración

---

- 150 g de filete de ventrecha de atún (en este caso: tuna)
- sal
- ajo
- aceite de oliva
- vinagre
- pimentón de La Vera

## **Elaboración**

---

–Laminamos y freímos un poco el ajo y cuando esté dorado, pero todavía haciéndose, le ponemos un chorrillo de vinagre. Con el fuego apagado, para que no se quemé, añadimos pimentón de La Vera.

–Le ponemos un poco de sal al filete y vuelta y vira en la plancha con un poquito de aceite.

–Con una cuchara ponemos los ajitos fritos con vinagre y pimentón sobre la ventrecha.

–Como guarnición, el plato lleva una pequeña ensalada de canónigo, tomate cherry y granada.





## 47. Atún blanco canario en mojo hervido



### Jorge Bosch

En La Bola empezamos versionando el formato gastronómico básico de los guachinches, donde no faltaba el pescado azul en mojo hervido, normalmente caballa, sardina o chicharro. Yo quise hacerlo con atún y cocinado en su punto justo: poco hecho tirando a crudo. Hacemos un bocado divertido que al final sabe a pescado azul en mojo hervido con papas arrugadas y mojo, pero tiene una evolución de las que hacemos nosotros. Y en vez de la guarnición de papitas arrugadas con mojo verde, hacemos como una causa limeña, pero sin cítricos: un puré de papa con mojo.

### Ingredientes / ración

---

- lomo de barrilote (atún blanco canario)
- mantequilla
- mojo rojo
- salsa de soja
- aire de limón
- mojos deshidratados
- cristales de batata
- perlas de vinagre macho
- puré de papa y mojo

### Elaboración

---

- En un cazo ponemos (a partes iguales) mantequilla, salsa de soja y mojo rojo y realizamos el mismo movimiento que hacemos para preparar un pilpil, con movimientos circulares del cazo hasta que la mezcla se homogenice. Reservar al calor.
- Cortamos los lomos de barrilote en tataki y sellamos las dos caras, sin que se cocinen demasiado. Pasamos la parte de arriba de los lomos por los mojos deshidratados.
- Servimos el plato disponiendo algunos lomos, hacemos unas *quenelles* con el puré de papa y mojo y, encima, ponemos el aire de limón. Decoramos con las perlas de vinagre macho y los cristales de batata.



## 48. Dados de lomo blanco de 'Thunnus obesus' con sopita de tomate especiada y algas



### Juan Carlos Clemente

Partiendo de la premisa de que un atún bien ultracongelado lo ideal es comerlo lo más crudo posible, llegamos a la conclusión de que un guiso que nos gusta mucho, que es el atún con tomate, podemos transformarlo en un plato frío, pero de otra manera. De ahí salió la idea de este plato. Trabajamos el tomate como si fuera un salmorejo, pero lo especiamos con cilantro, jengibre y un poco de ají (para que tenga unas connotaciones picantes) y podamos envolver el atún.

### Ingredientes / 4 personas

---

- lomo blanco de *Thunnus obesus* (tuna)
- sal
- azúcar
- praliné de almendras
- tomates cherry
- cebolleta tierna
- flores aromáticas
- sal y pimienta

### Para la crema fina de tomates

- tomates maduros
- pan
- jengibre
- ají amarillo

- limas
- cilantro
- aceite de oliva
- sal y pimienta

### Para las algas

- lechuga de mar
- espagueti de mar
- alga dulce
- vinagre de arroz
- azúcar
- sal
- agua



## **Elaboración**

---

–Limpiamos la tuna y sacamos las diferentes partes. Ultracongelamos la parte del tarantelo [pieza triangular de carne semigrasa] del lomo blanco.

–Cortamos dados de lomo y ponemos a marinar unos minutos con una marinada a partes iguales de sal y azúcar.

–Lavamos en agua fría y reservamos.

–Elaboramos una crema fina de tomates, especiada con los ingredientes de la receta. La proporción de las mismas va refñida con nuestro gusto personal.

–Para dejar listas las algas preparamos un encurtido ligero con vinagre de arroz, azúcar, sal y agua.

–Otro de los ingredientes es el praliné de almendras, que se logra realizando un caramelizado de las almendras con partes iguales de azúcar y almendras. Una vez fría la elaboración, se tritura hasta conseguir una pasta muy fina.

## **Acabado y presentación**

---

–Servimos en un plato hondo la sopa de tomate de modo que cubra el fondo e incorporamos los dados de tuna.

–En cada uno de los dados colocamos un punto del praliné de almendras.

–Añadimos en el centro una pequeña ensalada de algas acompañada con diferentes flores comestibles aromáticas.

–Laminamos los tomates cherry para colocar láminas de canto en el plato. Añadimos también unos aros finos de cebolleta tierna.

–Condimentamos con sal en escamas y un toque de pimienta recién molida.

## 49. Cola de bonito listado lacada con el jugo de sus espinas



### Juan Carlos Clemente

Siempre me ha gustado trabajar con recursos de pescados que tenemos poco valorados, pero que sí tienen su sentido: ¿Por qué no hacer una cola de bonito? Y dentro de la línea de sacar aprovechamiento, vamos a preparar un katsuobushi; cogemos cabezas y espinas, las tostamos y las metemos en un fondo de verduras con un poco de caldo y nos sale un jugo de atún potente que se asemeja bastante al katsuobushi que usamos para elaborar caldo. El jugo lo mezclamos con un poco de mojo rojo y de miel de palma y glaseamos la pieza al horno.



## Ingredientes /4 personas

---

- 1 bonito listado
- cebolla
- puerro
- zanahorias
- miel de palma
- mojo rojo
- papas de color
- pimientos rojos asados
- cebollitas pequeñas
- mini zanahorias
- perejil
- flor de cebollino
- sal y pimienta

## Elaboración

---

–Realizamos un corte en la parte de los lomos del bonito dejando una pieza con espinas de unos 400 g.

–Envasamos al vacío con aceite de oliva y sal y confitamos durante 40 minutos a 60°C. A continuación, retiramos del vacío y metemos al horno en calor. Entonces lacamos con su jugo durante unos 20 minutos hasta conseguir un color dorado.

–Para el jugo de lacado utilizamos la cabeza y espinas del bonito, que tostamos a la brasa y juntamos con un buen fondo de verduras. Mojamos con agua y dejamos cocinar, después colamos y dejamos reducir.

–Clarificamos el jugo con claras y lo mezclamos con miel de palma y una cucharada de mojo rojo.

## Acabado y presentación

---

–Para acompañar la cola utilizamos unas papas de color, que se arrugan de manera tradicional, se parten y vacían y se rellenan con parte de la salsa del glaseado.

–Asamos unos pimientos rojos y cebolletas a la brasa hasta conseguir su punto de cocción. Limpiamos de piel y cortamos para la presentación.

–Por otra parte, cocinamos ligeramente las zanahorias y las cortamos a la mitad.

–Presentamos la cola en una fuente plana donde se acompañe con las guarniciones formando una corona y decoramos con aromáticas y unos puntos de la salsa.



## 50. Caballa con salsa oriental e hilos de gofio y puerro



### Carlos Escobar

El pescado, en este caso la caballa, es tal cual. Lo limpio y lo fileteo, solamente sal gorda y a la plancha. Y la salsa es una reducción que lleva soja, lleva sake, mirim, azúcar y jengibre. La influencia de la cocina japonesa viene de niño, porque en Perú hay mucho japonés. En casa he comido todo eso, comida casera japonesa. Y el puerro que va por encima está enharinado con gofio.

### Ingredientes / ración

---

- 150 g de caballas
- 2 cucharadas de aceite de oliva

#### Para la salsa oriental

- 250 ml de caldo de verduras
- 90 ml de soja
- 50 ml de sake
- 50 ml de mirim
- 125 g de azúcar
- 5 g de jengibre
- 2 g de perrins

#### Para las verduras

- 3 micro calabacines
- 2 zanahorias baby
- 65 g de puerro en juliana fina
- 35 g de gofio

### Elaboración

---

–Para hacer la salsa, juntamos los ingredientes en un cazo y los ponemos a hervir. Reducimos tres partes (debe quedar a punto de caramelo) y retiramos.

–Cortamos los calabacines a lo largo por la mitad y las zanahorias en rodajas cejadas (oblicuas o en diagonal).

–Cortamos el puerro en juliana muy fina, de unos 6 cm de largo, lo pasamos bien por el gofio y freímos en abundante aceite. Escurrimos bien y añadimos un poco más de gofio para potenciar el sabor.

–Precalentamos una sartén con 2 cucharadas de aceite y hacemos la caballa (que previamente hemos limpiado y fileteado) por ambos lados.

–Finalmente, salteamos la verdura y servimos



## 51. Lomito de caballa al horno con puré de zanahoria, batata y mojo canario



### Jesús González

En mi trabajo tiene que haber una relación directa con la gastronomía canaria, con lo que son las raíces, y luego todo lo demás es creatividad. Por ejemplo, este plato de caballa ayer no sabía cómo lo iba a hacer. Anoche empecé a darle vueltas y a las seis de la mañana te despiertas y se te aclara todo.

### Ingredientes / ración

---

- 1 caballa
- 1 batata rojiza
- 1 bubango
- ajo
- aceite de oliva
- bouquet de hierbas frescas para adornar

#### Para el mojo canario

- 0,5 litros de aceite de semillas
- 5 dientes de ajo
- 10 cl de vinagre de vino
- 1 g de cominos
- 5 g de pimentón picante
- sal

#### Para el puré de zanahorias

- 250 g de zanahoria

- un trocito de jengibre (20 g)
- 4 dl de nata
- sal

#### Para el jugo de hierbas y cilantro

- 0,25 litros de agua
- sal
- 1 manojo de perejil
- medio manojo de cilantro
- 1 diente de ajo

#### Para el puré de papas

- 0,5 kg de papas
- agua
- sal fina
- nata
- mantequilla



- pimienta blanca
- nuez moscada

### **Para las rocas de cominos**

- 85 g de harina de almendra
- 125 g de clara de huevo
- 80 g de yema de huevo
- 30 g de harina
- 15 g de comino molido

## **Elaboración**

---

### **Mojo canario**

–En un recipiente cubierto con agua colocamos cinco pimientos palmeras secas, sin pepitas, durante 24 horas para que se hidraten.

–Escrurimos las pimientos palmeras y las trituramos con el resto de ingredientes muy fino.

### **Puré de zanahorias**

–Cocinamos todo junto. Después, sacamos las zanahorias y trituramos muy fino. Reservar.

### **Jugo de hierbas y cilantro**

–Ponemos a hervir el agua en un caldero, introducimos el resto de ingredientes durante 1 minuto, sacamos y triturar con un poco del agua de la cocción en Thermomix. Colamos y enfriamos muy rápido. Reservar.

### **Puré de papas**

–Cocinamos las papas con agua y sal fina de forma tradicional.

–Escrurimos el agua y añadimos un poco de nata, un trocito de mantequilla, pimienta blanca y nuez moscada con el caldero sobre el fuego. Trituramos y reservamos.

### **Rocas de cominos**

–Trituramos todo en Thermomix, colamos y rellenamos sifón de medio litro con dos cargas.

–A un vaso de plástico (como los de cerveza) le hacemos tres cortes pequeños en la base, rellenamos la mitad con la masa del sifón y ponemos en el microondas al nº 2 (puede variar, hacer antes pruebas). Una vez hecho, los sacamos del vaso, rompemos en forma de piedras y los dejamos secar encima del horno.

## **Acabado y presentación**

---

–Cortamos el bubango en forma de media luna y cocinamos en agua y sal.

–Cocinamos la batata en agua, pelamos y cortamos en dados.

–Cortamos láminas muy finas de ajo y las freímos en abundante aceite caliente.

–Fileteamos la caballa, sazonamos y marcar por la parte de la piel. La untamos con la pulpa del mojo canario y la horneamos dejándola poco hecha.

–Disponemos todos los elementos de la receta como en la foto.

## 52. Mousse de alacha en salazón ahumada



### Fabián Maldonado

En mi cocina el ahumado está presente. En ese sentido, la alacha empezó braseada, la terminé a soplete y le hice la variante de montar una mousse con ella que se puede servir en cualquier molde, o en cualquier formato. En este caso quise jugar con un trampantojo de rejo de pulpo, pintado con aerógrafo con colorantes alimentarios. Y buscamos el contrapunto con un buen pimentón de La Vera, la cebolla roja encurtida y el toque de mojo de mango.

### Ingredientes / ración

---

- 150 g de mousse de alachas y queso flor
- 1 molde mimético de pulpo (u otro molde que se desee)
- 20 g de mojo de mango
- 20 g de cebolla roja encurtida
- 25 g de sorbete de espirulina
- 20 g de crumble de Chlorella

#### Para la mousse de alachas

- 300 g de alachas curadas en salazón
- 150 g de queso flor de Guía
- 2 g de sal ahumada (de la curación)
- 120 g de nata semi montada
- 50 g de cebolla pochada a fuego lento
- 1 g de pimienta blanca recién molida

#### Para el mojo de mango

- 150 g de mango fresco
- 3 g de comino en grano
- 90 g de vinagre de sidra de manzana de Valleseco
- 20 g de ajo escaldado en leche
- 2 g de pimienta blanca
- 5 g de pimienta picona verde fresca
- 150 g de aceite de oliva suave

#### Para la cebolla encurtida

- 200 g de cebolla roja
- 100 g de vinagre de arroz
- 2 g de semillas de mostaza negra
- 2 bayas de cardamomo

- 1/5 de raíz de lemongrass
- 4 g de coriandro (cilantro)
- 50 g de azúcar blanquilla

### **Sorbete de espirulina**

- 25 g de espirulina deshidratada
- 150 g de fumet de pescado de roca reducido al tercio
- 1 g de goma xantana
- 2 g de Sucre Emul
- 100 g de albúmina

### **Para el crumble de chlorella**

- 100 g de harina de almendras
- 50 g de mantequilla
- 25 g de azúcar blanca
- 50 g de Chlorella

## **Elaboración**

---

—En primer lugar, limpiamos las alachas, sacamos los lomos con ayuda de una puntilla y mucho cuidado de no romperlos; quitamos todas las espinas.

—Marinamos los lomos en sal ahumada durante 45 minutos. Luego, con ayuda de un ahumador, le damos 15 minutos hasta que coja una tonalidad y sabor deseados.

### **Mousse de alachas**

—Con la Thermomix, molem las alachas (previamente desespínadas) junto con la cebolla pochada. Una vez molidas, añadimos el queso flor de Guía hasta obtener una pasta.

—Con movimientos envolventes añadimos la nata previamente semimontada en una batidora. Salpimentamos al gusto y reservamos en nevera en una manga pastelera.

### **Mojo de mango**

—Trituramos todos los ingredientes salvo el aceite de oliva. Una vez tenemos la mezcla homogénea, añadimos el aceite poco a poco hasta obtener una emulsión ligada totalmente.

### **Cebolla encurtida**

—Cortamos la cebolla muy finamente.

—Llevamos el vinagre a 90°C con todas las especias y añadimos la cebolla cuando llegue a ebullición. Apartamos del fuego y dejamos reposar.

### **Sorbete de Spirulina**

—Elaboramos el fumet de pescado con los gelificantes y emulsio-nantes, añadimos la albúmina y montamos en batidora. Después, enmantecamos en máquina de helados.

### **Crumble de Chlorella**

—Trituramos todos los ingredientes hasta obtener una pasta. Cocinamos en el horno durante 8 minutos a 160°C.

## **Acabado y presentación**

---

—Disponemos en el molde mimético de pulpo (u otro molde deseado) la mousse de alachas y congelar a -18°C.

—Desmoldamos y, con la ayuda de un aerógrafo, teñimos del color del pulpo.

—En el plato hacemos un círculo con pimentón dulce, ponemos el mimético con la mousse en el centro y decoramos con puntos de mojo de mango.

—En el límite del pimentón disponemos el crumble y, encima, una *quenelle* de helado de espirulina.

—Por último, hacemos una roseta con la cebolla encurtida.



## 53. Sardina marinada en vinagre de fresas con cebollas encurtidas, tomate asado y perejil fresco con ralladura de limones verdes y amarillos



### Belén Martínez

La sardina en sí lo que lleva es la fresa macerada y también en crudo, para darle contraste y frescor. A la hora de montar el plato, lo que pusimos también fue una vinagreta de aceite y vinagre, aprovechando la marinada de la fresa. Es un aperitivo, fresco y delicado al mismo tiempo, que se puede hacer en casa.

### Elaboración

---

–Limpiamos las sardinas de espinas y escamas. Las introducimos en agua muy fría con sal durante 30 minutos para desangrar los lomos.

–Cortamos la mitad de las fresas y las mezclamos con el vinagre de Jerez (esta preparación se puede realizar con antelación para un mejor producto final).

–Pelamos el tomate y lo cortamos a la mitad, retirando la semilla. Lo introducimos en aceite a 90°C durante 1 hora. Después, los escurrimos del aceite y cortamos en *brunoise*.

–Cortamos el resto de las fresas en *brunoise*.

–Introducimos las sardinas en el vinagre de fresas y marinamos durante 30 minutos.

–Para encurtir la cebolla, calentamos el vinagre y el azúcar con los aromas hasta disolver el azúcar y lo incorporamos en caliente a la cebolla en juliana. Dejar enfriar.

–Servimos dos sardinas en cada plato, hacemos una emulsión con el aceite y el vinagre de fresas e incorporamos el resto de ingredientes al gusto.

### Ingredientes / 4 personas

---

- 8 sardinas de ley
- 200 g de fresas
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- 33 ml de vinagre de Jerez
- 150 g de tomate maduro
- 50 g de cebolla colorada
- sal
- agua

### Para el encurtido

- 100 ml de vinagre de manzana
- 50 g de azúcar
- 3 clavos
- 1 rama de canela



## 54. Tableta a la espalda con papas arrugadas



### Marlene Morales

“El Refugio es un restaurante de La Restinga cien por cien familiar con pescado fresco que coge nuestro hermano Juan Miguel en el barco *Elio*. El camarón soldado es uno de nuestros entrantes principales, después, las lapas, la morena frita, la sopa de marisco, el gofio escaldado y toda la gama de pescados sin complicaciones, frito, guisado y, sobre todo, a la espalda”, dicen los hermanos Juan Manuel (en la foto) y Marlene Morales, que, respectivamente, atienden las mesas y la cocina.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 tableta (1,2 kg aprox.)
- sal gruesa
- aceite de oliva
- unas ramitas de perejil
- 8 dientes de ajo
- 250 g de papas de arrugar
- 1 limón

### Elaboración

- Abrimos la tableta a la mitad (por la espina), ponemos sal gruesa y mojamos con un poquito de aceite de oliva.
- Ponemos a la plancha la tableta abierta con la piel hacia arriba a fuego bajo.
- Cuando esté un poco dorada, le damos la vuelta y se deja unos minutos más (según el gusto).
- Mientras tanto, en una sartén aparte sofreímos el ajo con el perejil y cuando esté dorado lo agregamos por encima a la tableta y la retiramos del fuego.
- Lavamos las papas (sin pelar) y las ponemos al fuego con sal y limón unos 30 minutos. Escurrimos y dejamos secar al fuego dentro del caldero.
- Servimos la tableta en una fuente acompañada con las papas arrugadas.



## 55. Sashimi de sierra embarrado con licuado de espirulina y crema de papaya a la brasa



### Abraham Ortega

Con una técnica japonesa (sashimi) lo que he hecho es un adobo de toda la vida, el de mi abuela Chanita de La Isleta, y le he añadido un poco de soja para cocinarlo. Después se ha pasado por unas migas extremeñas, una receta tradicional, pero de chorizo de Teror. Y terminamos con un licuado de espirulina (que también es muy representativa de Gran Canaria) y una parmentier que es un puré de papa fluido de papaya asada.

### Ingredientes / ración

---

- 150 g de sierra
- 50 g de migas de chorizo
- 50 g de crema de papaya asada
- tulbagia o ajo silvestre (*Tulbaghia violacea*)

#### Para las migas de chorizo

- 500 g de panko (pan rallado japonés)
- 50 g de chorizo de Teror
- 1 pimiento verde
- 50 g de panceta

#### Para la crema de papaya asada

- 1 papaya
- 100 g de mantequilla
- sal y pimienta

### Elaboración

---

#### Migas de chorizo

–Fundimos el chorizo y ponemos la panceta a rehogar, una vez frita la quitamos y ponemos el pimiento verde en *brunoise*. Cuando esté rehogado añadimos el panko y no dejamos de remover hasta que esté el pan seco, pero con sabor. Añadir sal y pimienta.

#### Crema de papaya asada

–Asamos la papaya con la mantequilla a 180°C durante 20 minutos. Trituramos hasta obtener un puré. Salpimentar.

### Acabado y presentación

---

–Cortamos los lomos de sierra en sashimi de 8 mm, pasándolos previamente por las migas de chorizo de Teror. Pintamos el plato con alguna decoración (nosotros hemos optado por una crema de espirulina) y repartimos por el plato 7 botones de crema de papaya (en el centro le ponemos un botón grande) y ponemos nuestra sierra.



## 56. Tartar de atún con gambas de La Santa y carpaccio de pulpo



### Jaime Pérez/Sebastián Álvarez

“No es fácil trabajar el producto del mar. El pescado es muy delicado, lo tienes que estar mirando... no *todos los días*, sino *todo el día*”, explica Juan Cabrera, Juan *el Majorero*, que en la carta de su restaurante Brisa Marina tiene este tartar del que se han encargado el jefe de cocina Jaime Pérez, “que lleva muchos años conmigo” y Sebastián Álvarez que ha enviado a formar “en Tarragona con Toni Botella en cocina al vacío y a baja temperatura”.

### Ingredientes / ración

---

- 100 g de atún
- 70 g de gambas de La Santa [camarón soldado] peladas
- medio aguacate

### Para sazonar el tartar

- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 lima
- miel
- salsa Lea Perrins

### Para el carpaccio de pulpo

- 1 rejo de pulpo
- 1 lima para macerar
- pimienta al gusto
- sal al gusto

### Elaboración

---

- Picamos a cuchillo el atún y las gambas. Reservar.
- Hacemos un puré con el aguacate, sal y pimienta.
- Cortamos el rejo de pulpo finamente en láminas y después agregamos el zumo de lima para que se macere.
- En un bol, mezclamos el atún con sal, pimienta, salsa Perrins y miel.
- En otro bol, mezclamos las gambas, sal, pimienta y lima para que se macere.

### Acabado y presentación

---

- El *carpaccio* ya macerado lo colocamos decorando el plato y agregamos aceite de oliva, sal y pimienta.
- A continuación, ponemos el molde sobre el plato para agregar el atún, el puré de aguacate y, encima, las gambas de La Santa.
- Retiramos el molde y acompañamos con unos crujientes de batata de la tierra.



## 57. Atún rojo a la canaria con costra



### Vidal Pérez

El atún a la canaria lo llamo así por el mojo, que es algo que nos identifica (aparte de otros productos), pero le damos un toque personal, diferente, porque le hacemos una costra a fuego muy fuerte a la que añadimos sal gruesa y le hacemos una mezcla de pimientas con otras especias que llevan clavo, canela, cardamomo. Lo servimos con esferificaciones de mojo verde y mojo rojo.

### Ingredientes / 4 personas

---

- lomo de atún rojo
- mojo rojo
- mojo verde
- pimientas varias (pimienta blanca, roja, verde, negra y jamaicana)
- garam masala (canela, clavo, nuez moscada, cardamomo)
- cilantro
- sal gruesa

### Para las esferificaciones de mojo

- gluconolactato
- algin
- agua
- aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

---

–Primeramente, mezclamos las pimientas en la Thermomix y reservamos.

### Esferificaciones de mojo

–Hacemos los mojos de forma tradicional, pero en Thermomix para conseguir una textura fina. Les añadimos el gluconolactato y dejamos reposar 15 minutos.

–Seguidamente mezclamos el agua y el algin con la túrmix y dejamos reposar otros 15 minutos. Una vez reposado, procedemos a hacer las esferas y las reservamos en aceite de oliva virgen extra hasta el momento del pase.

### Acabado y presentación

---

–Racionamos el lomo y le hacemos una costra por una de sus caras con la mezcla de pimientas, las especias garam masala y la sal gorda.

–Marcamos hasta el punto deseado y servimos con las esferas de mojo.



## 58. Lomo de rabil con mojos de cilantro y pimienta palmera



### Ingredientes / 2 personas

---

- 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

### Arabisén Quintero

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 marinerero: unos lomos de rabil, marcados y sellados a la plancha, con unas papas arrugadas y sus mojos.

- 10 g de cominos
- sal

### Elaboración

---

–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 estén rosados 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.



## 59. Peto al eneldo con lapas



### **Domi Quintero**

Trabajo el peto de varias maneras. Aunque lo preparo más a la plancha (tengo tacos de peto a la plancha con beicon como contraste, por ejemplo), lo hago también en salsas: salsa verde, al eneldo, al ajillo.

### **Ingredientes** / ración

---

- 2 filetes de peto
- 2 lapas
- 2 camarones
- medio puerro
- media zanahoria
- eneldo
- nata
- 1 cucharada de aceite de oliva

### **Elaboración**

---

- Troceamos el puerro y la zanahoria y sofreímos en una sartén con el aceite.
- Encima ponemos los filetes de peto, añadimos las lapas y los camarones limpios y seguimos sofrriendo.
- Incorporamos el eneldo con la nata y continuamos cocinando, a fuego lento, hasta que coja su punto.



## 60. Lomos de chicharro en mojo hervido



### Braulio Simancas

Esta receta para mí tiene una historia, la de un pueblo de pescadores de La Gomera de donde procede mi padre y donde en parte me he criado. Es una receta que en mi casa se hace actualmente y es de mis platos preferidos, con la característica de que es un mojo que tiene un matiz dulce (en mi casa, y me consta que en muchas casas de pescadores de Playa Santiago, le ponen un poquito de azúcar). Yo lo hago con una pequeña evolución, en vez azúcar he buscado un vino de buena calidad y afrutado.

### Ingredientes / 2 personas

- 4 lomos de chicharros frescos

#### Para el mojo hervido

- 1 litro de vino blanco canario afrutado
- 50 cl de vinagre de vino blanco
- 4 pimentas palmeras
- pimentón dulce
- tomillo
- orégano
- pimienta negra
- 8 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de perejil
- sal marina
- 100 ml de aceite de girasol

### Elaboración

–Sacamos los lomos y desespina los chicharros, reservando las cabezas y espinazos.

#### Mojo hervido

–Turbinamos todos los ingredientes en una Thermomix. Después ponemos a hervir la mezcla junto con los restos del chicharro, reduciendo todo hasta conseguir una consistencia de salsa, para luego colar todo por un colador fino y que el mojo quede limpio.

–En el caso que guste picante, añadimos una pimienta picona al gusto.

### Acabado y presentación

–En una sartén marcamos los lomos de chicharro dejándolos en su punto (algo rojo en su interior).

–Servimos en el plato y salseamos con el mojo hervido.



## 61. Escolar ahumado con reducción de mandarina y jengibre



### **Braulio Simancas**

En Canarias es un pescado humilde porque tiene la mala fama de laxante, al no haberse sabido trabajar de una manera adecuada. Pero está tan instalado en la alta cocina asiática que, de repente, se ha puesto de moda y nadie lo conoce como escolar, sino como pez mantequilla. Yo he querido darle ese punto asiático y lo he ahumado, pero con cáscara de almendra, simulando lo que se hace con algunos quesos de La Palma.

### **Ingredientes** / 2 personas

---

- lomo limpio de escolar (unos 200 g)
- 5 dl de jugo de mandarina
- 100 g de jengibre
- cáscara de almendras
- azúcar moreno
- sal gruesa marina
- pimienta negra

### **Elaboración**

---

#### **El ahumado**

–Ahumamos el escolar en un ahumador usando como combustible las cáscaras de almendras y el azúcar moreno. La intensidad del humo dependerá del gusto.

#### **Para la salsa**

–Ponemos el jugo de la mandarina a reducir junto con el jengibre, hasta conseguir el punto deseado de la salsa, enfriando posteriormente.

### **Acabado y presentación**

---

–Cortamos el escolar en láminas finas, salseando todo con la reducción y decorando con micro germinados y salpimentando al gusto.



## BIBLIOGRAFÍA

Báez A., M.F. Marrero, R. Herrera, A. García-Mederos, J.I. Santana & J.A. González. 2007, 2014, 2017. *Manual de identificación de las principales especies pesqueras*. Cabildo de Gran Canaria. Las Palmas de Gran Canaria, 114 pp.

Brito A., P.J. Pascual, J.M. Falcón, A. Sancho & G. González. 2002. *Peces de las Islas Canarias. Catálogo comentado e ilustrado*. Francisco Lemus Editor. La Laguna, 419 pp.

Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas – Gobierno de Canarias. 2019. *Estadísticas de pesca en Canarias* - gobiernodecanarias.org.

<http://www.gobiernodecanarias.org/agricultura/sgt/temas/estadistica/pesca/index.html>

Franquet F. & A. Brito. 1995. *Especies de interés pesquero en Canarias*. Consejería de Pesca y Transportes, Gobierno de Canarias. Santa Cruz de Tenerife, 146 pp.

González J.A. 1995. *Catálogo de los Crustáceos Decápodos de las islas Canarias*. Publicaciones Turquesa. Santa Cruz de Tenerife, 282 pp.

González J.A. 2013. *Peces y mariscos del Atlántico canario. Valorización y recomendaciones de sostenibilidad*. Pellagofio Ediciones y Mercurio Editorial. Las Palmas de Gran Canaria, 134 pp.

González J.A., J.A. Quiles, M.F. Marrero, J.I. Santana, A. García-Mederos, M. Gimeno, J.A. Pérez-Peñalvo, R. González-Cuadrado & S. Jiménez. 2004. *Productos pesqueros comercializados en Canarias. Peces óseos*. Gobierno de Canarias. Las Palmas de G.C., 346 pp.

González J.A., M. Freitas, E. Isidro, M. Biscoito, J.I. Santana, J. Delgado, S. López, B. Benítez, C. Sánchez, M. Otegui, I. González, N. Pérez, M. González, M. Rodrigues, S. Meireles, P. Oliveira & H. Ferreira. 2012. *Recetario MARPROF de mariscos y pescados de profundidad de la Macaronesia*. Las Palmas de G.C., 220 pp.

González J.A. & Mojo Picón. 2019. *Recetario de pescados olvidados y emergentes en Gran Canaria*. Fundación Parque Científico Tecnológico de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, financiada por el Cabildo de Gran Canaria. Las Palmas de G.C., 128 pp.

## ANEXO I Cocineros y pymes participantes, con indicación de las recetas desarrolladas

Cocinero	Restaurante/Entidad	Localidad	Isla	Soporte*	Receta
Antonio Aguiar	El Bistro de Antonio Aguiar	Puerto de la Cruz	TF	P	Camarón guisado en su punto de sal
Antonio Aguiar	El Bistro de Antonio Aguiar	Puerto de la Cruz	TF	D	Ropavejía de pulpo
Antonio Aguiar	El Bistro de Antonio Aguiar	Puerto de la Cruz	TF	D	Cabrilla frita estilo canario
Loly Álamo Nefertari Moreno	La Puntilla	San Cristóbal, Las Palmas GC	GC	D	Lomitos de salema a la plancha sobre salteado de tallarines con calamar, aderezado con salsa marinera y aceite verde
Loly Álamo Nefertari Moreno	La Puntilla	San Cristóbal, Las Palmas GC	GC	P	Lomitos de salmonete en tempura sobre tartar de aguacate y tomate, con alioli negro y canónigos
Alexis Álvarez	Los Guayres	Playa de Mogán	GC	P	Bonito listado en adobo con vinagreta de zanahoria y almendra
Mika Ashton	Pier 19	Muelle Deportivo, LPalmas GC	GC	D	Cherne con ñoquis de espinacas y salsa de mejillones
Mika Ashton	Pier 19	Muelle Deportivo, LPalmas GC	GC	P	Ensalada de medregal
Lucía Artilles	Trasmallo	Mercado Puerto, L.Palmas GC	GC	D	Choco con judías (fabes)
Lucía Artilles	Trasmallo	Mercado Puerto, L.Palmas GC	GC	P	Ventrecha de atún al horno
Benito Benítez	Mojo Picón	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	D	Sancocho canario tradicional con cherne
Benito Benítez	Mojo Picón	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	P	Sancocho canario creativo con cherne
José Bolaños	Liágora Canarias	Castillo Romeral, S.B. Tirajana	GC	P	Jurel en mojo hervido
José Bolaños	Liágora Canarias	Castillo Romeral, S.B. Tirajana	GC	D	Bocinegro a la sal
Jorge Bosch	La Bola	La Matanza de Acentejo	TF	P	Atún blanco canario en mojo hervido
Jorge Bosch	La Bola	La Matanza de Acentejo	TF	P	Merluza canaria confitada a 45º, batata, coliflor y trufa
Jorge Bosch	La Bola	La Matanza de Acentejo	TF	D	Cabrilla en escamas comestibles y arroz meloso de cazuela
Víctor Bossecker	Isla de Lobos, Princesa Yaiza H.	Playa Blanca, Yaiza	LZ	P	Guiso marinero con gamba de La Santa
Víctor Bossecker	Isla de Lobos, Princesa Yaiza H.	Playa Blanca, Yaiza	LZ	D	Buñuelos de merluza en orly de cerveza artesana de Lanzarote, con mojo de aguacate y guindilla fermentada
Víctor Bossecker	Isla de Lobos, Princesa Yaiza H.	Playa Blanca, Yaiza	LZ	D	Caballa ahumada con tomate y aceite de cebollino
Ana Caballero Gustavo Pérez	Al Timón	Playa de Arinaga, Agüimes	GC	D	Medregal a la espalda
Ana Caballero Gustavo Pérez	Al Timón	Playa de Arinaga, Agüimes	GC	P	Salteado de calabacino con bonito del norte, soja y miel de palma

\* Soporte: "D" significa sólo en soporte digital y "P", también en versión papel en este libro.

Juan Carlos Clemente	El Ancla/Chef Asesor Gastronóm.	El Médano	TF	P	Dados de lomo blanco de Thunnus obesus con sopita de tomate especiada y algas
Juan Carlos Clemente	El Ancla/Chef Asesor Gastronóm.	El Médano	TF	P	Cola de bonito listado lacada con el jugo de sus espinas
Óscar Dayas	IES Faro de Maspalomas	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	P	El pulpo que quería ser solomillo
Óscar Dayas	IES Faro de Maspalomas	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	D	Vieja con crema de tomate de La Aldea y erizo, esferas de manzana de Valleseco y aire de apio
Juan Domínguez	La Vieja	Adeje	TF	D	Sama roquera a la plancha
Juan Domínguez	La Vieja	Adeje	TF	D	Bocanegra al horno
Juan Domínguez	La Vieja	Adeje	TF	P	Cazuela de mero con su gofio escaldado
Pietro Epifani	AgroHotel Rugama	Casillas Ángel, Pto. del Rosario	FV	D	Pulpo majorero cocido en seco en infusión de remolachas y crema de colinabo
Pietro Epifani	AgroHotel Rugama	Casillas Ángel, Pto. del Rosario	FV	P	Sama roquera escarchada al vino tinto y su botarga con puré de coliflor
Carlos Escobar	Khun, Anfi del Mar	Arguineguín, Mogán	GC	P	Caballa con salsa oriental e hilos de gofio y puerro
Jennisé Ferrari Mario Rguez. Ureña	Qué Leche	Las Palmas de Gran Canaria	GC	D	Camarón cabezudo con mango, caviar y tempura de lechuga de mar
Jennisé Ferrari Mario Rguez. Ureña	Qué Leche	Las Palmas de Gran Canaria	GC	P	Medregal negro en sashimi con huevas de pez volador, plancton y naranja canaria
Ryal Floresca Dasargo	La Marisma	El Altillio, Moya	GC	D	Sargo breado en salsa de eneldo con camarón soldado
Ryal Floresca Dasargo	La Marisma	El Altillio, Moya	GC	P	Peje candil encebollado
Doramas González	Ákara, Hotel Baobab	Meloneras, San B. de Tirajana	GC	P	Delicias de cherne del país
Jesús González	Hotel Las Madrigueras	Arona	TF	D	Vieja con salsa de cangrejo blanco y lapas, calabaza y bolitas de gofio con bechamel
Jesús González	Hotel Las Madrigueras	Arona	TF	P	Lomito de caballa al horno con puré de zanahoria, batata y mojo canario
Gustavo Guerra	La Cúpula, H. Atlantis Bahía Real	Corralejo, La Oliva	FV	D	Pupieta de vieja y vieira con soufflé de lentejas menús de Fuerteventura
Gustavo Guerra	La Cúpula, H. Atlantis Bahía Real	Corralejo, La Oliva	FV	P	Caldo de pescado (bocinegro) con espuma de papa y aire de hierbabuena
Marcos Gutiérrez	Casa Marco	Villaverde, La Oliva	FV	D	Tollos en salsa al estilo majorero
Marcos Gutiérrez	Casa Marco	Villaverde, La Oliva	FV	P	Filete de gallito verde sobre bulgur con tinta de calamar, papa guisada con remolacha y puré de batata y zanahoria
Marcos Gutiérrez	Casa Marco	Villaverde, La Oliva	FV	D	Viejas secas en aceite y vinagre

Marley Lamus	La Vieja Pandorga	La Restinga, El Pinar	EH	P	Churros de pescado con gallo cochino
Marley Lamus	La Vieja Pandorga	La Restinga, El Pinar	EH	D	Peto en mojo hervido
Davidoff Lugo	Maroa, Anfi del Mar	Arguineguín, Mogán	GC	P	Sama roquera con sinfonía de verduras y gel de algas
Fabián Maldonado	Gastro Club El Cortijo	Telde	GC	D	Gallo cochino rustido sobre tosta de Codium con paté de sus higadillos
Fabián Maldonado	Gastro Club El Cortijo	Telde	GC	D	Cantarero con aguachile de maracuyá, ensalada de algas y aguacate y mango de Mogán
Fabián Maldonado	Gastro Club El Cortijo	Telde	GC	P	Mousse de alacha en salazón ahumada
Belén Martínez	IES Faro de Maspalomas	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	P	Sardina marinada en vinagre de fresas con cebollas encurtidas, tomate asado y perejil fresco con ralladura de limones verdes y amarillos
Fabián Mora China	Caprichos de La Gomera	San Sebastián de La Gomera	LG	P	Fritolay de morena con alioli de gofio
Fabián Mora China	Caprichos de La Gomera	San Sebastián de La Gomera	LG	D	Ensalada de caballa con vinagreta de frutos rojos
Fabián Mora China	Caprichos de La Gomera	San Sebastián de La Gomera	LG	D	Lomo de bonito al estilo tradicional en escabeche suave
Fran Mora Plasencia	Junonia	Playa Santiago, Alajeró	LG	P	Lapas asadas con mojo verde de miso y jengibre con puré de batata blanca y pimentón
Fran Mora Plasencia	Junonia	Playa Santiago, Alajeró	LG	D	Tartar de medregal blanquilla
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	D	Arroz cremoso de cangrejo, lapas y burgados
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	P	Pota en salsa
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	D	Carpaccio de gamba canaria
David Moraga Fernanda Pérez	H. GF Victoria	Adeje	TF	P	Tollos en mojo hervido
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	D	Lomo de salmonete con pisto marinero
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	D	Cazuela de bicuda
David Moraga	H. GF Victoria	Adeje	TF	D	Albóndigas de chicharro
Marlene Morales	El Refugio	La Restinga, El Pinar	EH	D	Brota a la espalda
Marlene Morales	El Refugio	La Restinga, El Pinar	EH	P	Tableta a la espalda
David Morera	Cocina en Acción	Vecindario, S. Lucía de Tirajana	GC	P	Morena negra frita con crujiente de garbanzo

Abraham Ortega	El Santo	Las Palmas de Gran Canaria	GC	P	Sashimi de sierra embarrado con licuado de espirulina y crema de papaya a la brasa
Abraham Ortega	El Santo	Las Palmas de Gran Canaria	GC	P	Pejepeine flameado con tierra de almendras especiadas y sus algas
Orlando Ortega	Lilium	Muelle Deportivo, Arrecife	LZ	P	Pámpano con caldo de papas y cilantro y una lluvia de gofio
Orlando Ortega	Lilium	Muelle Deportivo, Arrecife	LZ	D	Armonía de merluza con salsa de calamar y cebolla
Orlando Ortega	Lilium	Muelle Deportivo, Arrecife	LZ	P	Lomo de gallo barbero con crema de lentejas guisadas, escabeche de batata, gofio y trufa
Walter Ortega	Los Fogones del Náutico	Real Club Náutico Gran Canaria	GC	D	Bocadillo de abade en tempura de tinta de calamar
Walter Ortega	Los Fogones del Náutico	Real Club Náutico Gran Canaria	GC	P	Tartar de dorado bajo una espuma de aguacate con papaya encurtida
Ángel Palacios	By Tradition	Mercado Vegueta, LPalmasGC	GC	D	Carpaccio de langostino real encebollado
Ángel Palacios	By Tradition	Mercado Vegueta, LPalmasGC	GC	P	Langostino real al ajo blanco y ajo negro
Jorge Peñate	Las Rocas, Hotel Jardín Tropical	Las Américas	TF	P	Abade de Lanzarote en salsa verde, musgo del archipiélago y lapas
Jorge Peñate	Las Rocas, Hotel Jardín Tropical	Las Américas	TF	D	Caballa en salazón tradicional, calabaza y cítricos
Juan J. Perdomo	El Risco	Famara, Teguiise	LZ	P	Merluza de La Graciosa con brandada de batata y caldo de cabrito y cebolla de Lanzarote
Juan J. Perdomo	El Risco	Famara, Teguiise	LZ	D	Monumento al chip de morena original
David Pérez	El Carmen	El Paso	LP	D	Pulpo asado con verduras
David Pérez	El Carmen	El Paso	LP	P	Alfonsiño marinado con salsa de ñame
Jaime Pérez Sebastián Álvarez	Brisa Marina "Juan El Majorero"	Playa Blanca, Yaiza	LZ	D	Mero al horno
Jaime Pérez Sebastián Álvarez	Brisa Marina "Juan El Majorero"	Playa Blanca, Yaiza	LZ	P	Tartar de atún con gambas de La Santa y carpaccio de pulpo
Vidal Pérez	Puesta de Sol	Las Quemadas, Fuencaliente	LP	D	Pulpo asado sobre puré de boniato
Vidal Pérez	Puesta de Sol	Las Quemadas, Fuencaliente	LP	P	Atún rojo a la canaria con costra
Arabisén Quintero	Casa Juan	La Restinga, El Pinar	EH	D	Alfonsiño en ceviche con mermelada de piña y puré de mango y un toque fresco con cilantro
Arabisén Quintero	Casa Juan	La Restinga, El Pinar	EH	P	Gallo oceánico en escabeche ligero con juliana de burgados y lapas, en cama de batata

Arabisén Quintero	Casa Juan	La Restinga, El Pinar	EH	P	Rabil con mojos de cilantro y pimienta palmera
Domi Quintero	Restingolita	La Restinga, El Pinar	EH	P	Pejeperro al horno
Domi Quintero	Restingolita	La Restinga, El Pinar	EH	P	Peto al eneldo con lapas
Braulio Rodríguez	Maguja	Las Palmas de Gran Canaria	GC	P	Arroz meloso de nécora canaria con aromas de azafrán al Pernod
Braulio Rodríguez	Maguja	Las Palmas de Gran Canaria	GC	D	Boquerones marinados sobre gelée de guisantes, salmorejo de zanahoria, comino y tierra de mazorca violeta
J. Carlos Rodríguez Curpa	Jardín de la Sal	Fuencaliente	LP	D	Filete de piquento con burgados encurtidos, acompañado de crema de berros, polvo de plancton marino y tomate liofilizado
J. Carlos Rodríguez Curpa	Jardín de la Sal	Fuencaliente	LP	P	Pejesable asado en brasa, sobre boniato y lechuga de mar
J. Carlos Rodríguez Curpa	Jardín de la Sal	Fuencaliente	LP	D	Alfonsiño en escabeche
Ancor Sánchez Padrón	La Salamandra	San Sebastián de La Gomera	LG	P	Arroz meloso de choco con cilantro de lima
Ancor Sánchez Padrón	La Salamandra	San Sebastián de La Gomera	LG	D	Taquitos de atún marinados con aceite especiado picante
Braulio Sánchez	IES Faro de Maspalomas	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	P	Filetes de antoñito con arroz meloso y chipirones
Tomás Sánchez Martín	Mojo Picón	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	D	Pulpo a baja temperatura con malvasia de Agüimes
Tomás Sánchez Martín	Mojo Picón	S.Fernando, S.B. de Tirajana	GC	P	Breca a la sal de Arinaga con perfume de cilantro y cítricos a baja temperatura
Torano Santana	Casa Torano	El Golfo, Yaiza	LZ	P	Filete de vieja rebozado
Torano Santana	Casa Torano	El Golfo, Yaiza	LZ	P	Sama de pluma encebollada
Torano Santana	Casa Torano	El Golfo, Yaiza	LZ	D	Caldo de pescado con cherne romerete
Juan Santiago	Rational Ibérica Cooking Systems	Las Palmas de Gran Canaria	GC	P	Sinfonía de cantarero en tres tiempos
Braulio Simancas	Las Aguas, GH Bahía del Duque	Adeje	TF	P	Lomo de chicharro en mojo hervido
Braulio Simancas	Las Aguas, GH Bahía del Duque	Adeje	TF	P	Escolar ahumado con reducción de parchita y jengibre
Alberto Tejo	Gaudí, H10 Playa Meloneras	S. Bartolomé de Tirajana	GC	P	Tartar asiático de chipirón, langostinos con aromas de la tierra y ligado suave de mar
Manuel Tenllado	La Princesa, H. NachoSol Atlantic	Puerto Rico, Mogán	GC	P	Chistorra de cherne romerete
Cristóbal Valido	Gaudí, H10 Playa Meloneras	S. Bartolomé de Tirajana	GC	P	Cabrillas de entre islas con galleta de tinta de calamar, alioli de cilantro, gelatina de tomate aromatizado con hierbabuerto y papa bonita

## ANEXO II Productos marinos valorizados e información de utilidad culinaria\*

Materia prima	Nombre científico	% Grasas totales	Categoría lipídica	Método de producción	Origen	Otros ingredientes marinos o halófilos
<b>MARISCOS</b>						
MOLUSCOS						
Pulpo	<i>Octopus vulgaris</i>	0,8	magro	pesca, marisqueo	Canarias y otros	Carabinero
Choco	<i>Sepia officinalis</i>	1,1	magro	pesca, marisqueo	Canarias y otros	
Pota negra o europea	<i>Todarodes sagittatus</i>	1,4	magro	marisqueo	Canarias y otros	
Calamar, chipirón	<i>Loligo vulgaris</i>	1,6	magro	marisqueo	Canarias y otros	Plancton marino
Lapa blanca	<i>Patella ulyssiponensis</i>	1,1	magro	marisqueo	Canarias	
Lapa negra	<i>Patella candei</i>	1,1	magro	marisqueo	Canarias	
<b>CRUSTÁCEOS</b>						
Camarón soldado	<i>Plesionika edwardsii</i>	1,3	magro	pesca, marisqueo	Canarias	
Camarón cabezudo	<i>Heterocarpus ensifer</i>	1,5	magro	pesca, marisqueo	Canarias	
Langostino real	<i>Penaeus vannamei</i>	1,33 - 2,10	magro-semigraso	acuicultura	Canarias	Salicornia
Camarón, camarón narval	<i>Plesionika narval</i>	1,71	semigraso	pesca, marisqueo	Canarias	
Cangrejo remador	<i>Cronius ruber</i>	1,75 - 4,75	semigraso	marisqueo	Canarias	Chipirón
Cangrejo blanco	<i>Plagusia depressa</i>	1,8 - 5,0	semigraso	marisqueo	Canarias	Lapas, burgados
Cangrejo moro	<i>Grapsus adscensionis</i>	1,8 - 5,0	semigraso	marisqueo	Canarias	Lapas, burgados
<b>PESCADOS</b>						
PECES CARTILAGINOSOS						
Cazón	<i>Mustelus mustelus/asterias</i>	0,50 - 0,92	magro	pesca	Canarias y otros	
Galludo	<i>Squalus megalops</i>	0,50 - 0,92	magro	pesca	Canarias y otros	
PECES ÓSEOS						
Obispo, piquento, volón	<i>Pontinus kuhlii</i>	0,48	magro	pesca, marisqueo	Canarias	Burgados, plancton
Brota, agriote	<i>Phycis phycis</i>	0,7	magro	pesca	Canarias	
Dorado	<i>Coryphaena equiselis/hippurus</i>	0,75	magro	pesca	Canarias	Salicornia
Antoñito	<i>Dentex macrophthalmus</i>	0,9	magro	pesca	Canarias y otros	Chipirón

\* Lista de productos en orden creciente de contenido graso

<b>Materia prima</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>% Grasas totales</b>	<b>Categoría lipídica</b>	<b>Método de producción</b>	<b>Origen</b>	<b>Otros ingredientes marinos o halófilos</b>
Vieja	<i>Sparisoma cretense</i>	1,0	magro	pesca	Canarias	Cangrejos, erizos, lapas
Breca	<i>Pagellus erythrinus</i>	1,0	magro	pesca	Canarias	
Gallito verde	<i>Stephanolepis hispidus</i>	1,0	magro	pesca	Canarias	Calamar
Pejeperro	<i>Bodianus scrofa</i>	1,0	magro	pesca	Canarias	
Pesejesable negro	<i>Aphanopus carbo/intermedius</i>	0,41 - 1,06	magro	pesca	Canarias	Lechuga de mar (Ulva)
Bocanegra	<i>Helicolenus dactylopterus</i>	0,74 - 1,90	magro	pesca	Canarias y otros	
Gallo cochino	<i>Balistes capriscus</i>	0,9 - 1,1	magro	pesca	Canarias	Codium
Sama roquera	<i>Pagrus auriga</i>	1,3	magro	pesca	Canarias y otros	Algas
Pámpano canario	<i>Schedophilus ovalis</i>	1,3	magro	pesca	Canarias	
Abadejo o mero liso	<i>Epinephelus costae</i>	1,3	magro	pesca	Canarias y otros	
Merluza canaria o del país	<i>Mora moro</i>	1,34	magro	pesca	Canarias	
Sama, pargo	<i>Dentex gibbosus</i>	1,5	magro	pesca	Canarias	
Pejepeine	<i>Xyrichtys novacula</i>	1,1 - 1,9	magro-semigraso	pesca	Canarias	Ulva, Codium, Salicornia
Morena negra	<i>Muraena augusta</i>	1,2 - 1,8	magro-semigraso	pesca	Canarias	
Jurel	<i>Pseudocaranx dentex</i>	1,1 - 2,0	magro-semigraso	pesca	Canarias	
Cherne blanco	<i>Epinephelus aeneus</i>	1,4 - 2,5	magro-semigraso	pesca	Banco Canario-Sahariano	
Merluza	<i>Merluccius merluccius</i>	1,5 - 3,5	magro-semigraso	pesca	Canarias	Calamar
Bocinegro	<i>Pagrus pagrus</i>	1,2 - 5,0	magro-semigraso	pesca	Canarias	
Abade	<i>Mycteroperca fusca</i>	1,72	semigraso	pesca	Canarias	Lechuga de mar (Ulva)
Alfonsiño, fula de altura	<i>Beryx splendens</i>	1,73	semigraso	pesca	Canarias	
Sargo breado	<i>Diplodus cervinus</i>	1,75	semigraso	pesca	Canarias	Camarón soldado
Candil	<i>Epigonus telescopus</i>	1,80	semigraso	pesca	Canarias	
Cabrilla rubia	<i>Serranus cabrilla</i>	1,80	semigraso	pesca	Canarias y otros	
Cabrilla reina o negra	<i>Serranus atricauda</i>	1,90	semigraso	pesca	Canarias	Calamar

<b>Materia prima</b>	<b>Nombre científico</b>	<b>% Grasas totales</b>	<b>Categoría lipídica</b>	<b>Método de producción</b>	<b>Origen</b>	<b>Otros ingredientes marinos o halófilos</b>
Gallo aplomado	<i>Canthidermis sufflamen</i>	2,0	semigraso	pesca	Canarias	Lapas, burgados
Morena pintada	<i>Muraena helena</i>	2,1	semigraso	pesca	Canarias	
Salema	<i>Sarpa salpa</i>	2,17	semigraso	pesca	Canarias	Calamar sahariano
Cherne romerete o canario	<i>Polyprion americanus</i>	2,56 - 2,91	semigraso	pesca	Canarias	Espirulina, plancton
Gallo barbero, pez san Pedro	<i>Zeus faber</i>	2,8	semigraso	pesca	Canarias y otros	
Cantarero, cabracho	<i>Scorpaena scrofa</i>	3,6	semigraso	pesca	Canarias	
Salmonete	<i>Mullus surmuletus</i>	3,8	semigraso	pesca	Canarias	
Mero	<i>Epinephelus marginatus</i>	3,88	semigraso	pesca	Canarias y otros	
Medregal negro	<i>Seriola rivoliana</i>	4,9	semigraso	pesca	Canarias	Plancton marino
Aлча	<i>Sardinella aurita</i>	1,3 - 5,1	semigraso-graso	pesca	Canarias	Espirulina
Bicuda	<i>Sphyaena viridensis</i>	2,0 - 5,8	semigraso-graso	pesca	Canarias	
Medregal, blanquilla	<i>Seriola fasciata</i>	5,1	semigraso-graso	pesca	Canarias	
Peto	<i>Acanthocybium solandri</i>	2,90 - 6,69	semigraso-graso	pesca	Canarias	Lapas
Sierra, corrigüela	<i>Sarda sarda</i>	3,0 - 5,5	semigraso-graso	pesca	Canarias	
Tableta, fula ancha	<i>Beryx decadactylus</i>	5,42	graso	pesca	Canarias	
Boquerón, longorón	<i>Engraulis encrasicolus</i>	4,8 - 6,0	graso	pesca	Canarias	
Tuna	<i>Thunnus obesus</i>	6,0	graso	pesca	Canarias	Varias algas
Chicharro	<i>Trachurus picturatus</i>	7,0	graso	pesca	Canarias	
Bonito listado	<i>Katsuwonus pelamis</i>	7,0	graso	pesca	Canarias	
Caballa	<i>Scomber colias</i>	7,3	graso	pesca	Canarias	
Barrilote, bonito del norte	<i>Thunnus alalunga</i>	6,4 - 8,1	graso	pesca	Canarias	
Sardina	<i>Sardina pilchardus</i>	7,0 - 9,2	graso	pesca	Canarias	
Rabil	<i>Thunnus albacares</i>	8,0	graso	pesca	Canarias	Camarón soldado, pulpo
Atún rojo, patudo	<i>Thunnus thynnus</i>	15,0	graso	pesca	Canarias y otros	
Escolar rasposo	<i>Ruvettus pretiosus</i>	14,7 - 15,4	graso	pesca	Canarias	







**Interreg**  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



**MAC 2014-2020**  
Cooperación Territorial



**MACARO  
FOOD**  
ciencia & gastronomía



**UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA**



**Universidad  
de La Laguna**