

# PESCADOS OLVIDADOS, MARISCOS DE CERCANÍA

Cocina con especies marinas  
alternativas de Canarias



1ª edición, julio 2025

© Yuri Millares

© De las recetas, sus autores

© De la presente edición, Hoteles Escuela de Canarias SA

Textos y fotografías: Yuri Millares

Fotografía pág 21: Tato Gonçaves (Archivo Pellagofio)

Realización de recetas: Yeray Gil, Génesis Fernández, Juan Carlos Clemente y Pedro Hernández Castillo

**Publicación financiada por la Unión Europea «Next Generation EU»**

**Hoteles Escuela de Canarias SA**

C/ Albareda, 38 1º, Edif. Woermann · 35008 · Las Palmas de Gran Canaria · Islas Canarias

#### REALIZACIÓN EDITORIAL



Pellagofio Ediciones

C/ Poeta Bento, 2

35450 · Santa María de Guía

Las Palmas (Islas Canarias)

www.pellagofio.es

#### PROYECTO GRÁFICO

Agustín Casassa | Julia Barreto

Óseo Comunicación Gráfica

#### IMPRESIÓN

Editorial MIC

**ISBN:** 978-84-120939-9-5

**DEPÓSITO LEGAL:** GC 384-2025

# PESCADOS OLVIDADOS, MARISCOS DE CERCANÍA

**Cocina con especies marinas  
alternativas de Canarias**

Edición de **Yuri Millares**

Recetario realizado por  
**Yeray Gil, Génesis Fernández, Juan Carlos Clemente  
y Pedro Hernández Castillo**

Hoteles Escuela de Canarias SA  
**Las Palmas de Gran Canaria, 2025**

Financiado por la Unión Europea «Next Generation EU»

## Índice

<b>Introducción</b>	11
<i>Pescadores, científicos y chefs entre succulentas posibilidades culinarias</i>	
<b>Recetario</b>	23
<i>Yeray Gil. El sector primario como referencia</i>	24
1. Ensalada de galana fresca con lapas y burgados	26
2. Salpicón de salema frescal	28
3. Brocheta moruna de escolar a la brasa con cuscús	30
4. Caldo de millo marino con carabinero de La Santa	32
5. Chopa de romería, frita en mojo hervido con batata y pella de gofio	36
6. Churros de burro emperejilados	40
7. Herrera salpresa sobre rala de gofio	42
8. Lomito de lenguado negro asado con texturas de beterrada	44
9. Sierra ligeramente marinada con tartar de tomate y mojo de piparra	46
10. Lomo de sierra soasado con jugo de su espina tostada y arvejas	50
<i>Génesis Fernández. La cocina de la pesca en el ADN</i>	54
11. Huevas de erizo, cremoso de vieja y rala de gofio con barrilla	56
12. Salmorejo de picota de Valsequillo con camarón soldado y aguacate	58
13. Ensalada de stracciatella ahumada canaria con herrera curada	60
14. Risotto de camarón soldado y queso curado de paño	63
15. Buñuelitos de vaqueta con mayonesa de azafranillo	66
16. Burrito listado en salsa verde con almejas	70
17. Carpaccio de manitas rellenas y carabinero de Agaete	72
18. Chopa rebozada rellena de piperrada con tomates aliñados	74
19. El candil soasado que quiso ser anguilla	76

20. Gran fritura de galana con costra vegetal	78
21. Lenguado negro a la meunière	80
22. Tartaleta de crema pastelera y garum de sierra	82
<i>Juan Carlos Clemente. Tradición y creación de la mano con producto del mar</i>	86
23. Sargo curado en salazón, aguacate y tomate	88
24. Ensaladilla de peje obispo	90
25. Laminado de pejerrey con su caldo	92
26. Fritura de burro	94
27. Guiso de burro	96
28. Catalufa en dos cocciones	98
29. Lomo de pinto a la brasa, caldo tostado y escacho de papas con mojo colorado	100
30. Congrio con albaricoques y cilantro	102
31. Verrugato en escabeche de zanahorias y coliflor	104
32. Bocanegra en fritura con su contraste cítrico y picante	106
<i>Pedro Hernández Castillo. La cocina sin alérgenos de Canarias</i>	110
33. Bogas escabechadas con vinagre de manzana, en aceite verde de perejil	112
34. Sopa fría de ajo con almendra y espirulina azul, papaya y bicuda escabechada	114
35. Calderito marinero de bicuda con verduras al vapor y reducción de tomate seco	116
36. Pejerrey en dos cocciones con mantequilla de cabra	118
37. Pupieta de pejeconejo con mojo palmero emulsionado	120
38. Salmón del alto en caldo corto emulsionado con tuno	124
39. Seifía al vapor con escalivada de hortalizas	126
40. Rollitos de catalufa en col china con salsa de tomate ahumado y sorbete de pitaya	128
<b>Bibliografía</b>	131

## Introducción

### Pescadores, científicos y chefs entre succulentas posibilidades culinarias

En este archipiélago oceánico de aguas ricas en nutrientes, favorecido por una corriente fría que fluye de norte a sur y un abanico de profundidades muy amplio desde la misma orilla a fondos de 3.000 y 4.000 metros, las especies de interés pesquero o marisquero son más de 150 (con el valor añadido de que las pesquerías de Canarias son artesanales, lo que redundará en la calidad final del producto que llega a las mesas).

Tal variedad no llega siempre, o en cantidad significativa, a un consumidor local que, además, no siempre conoce todo lo que hay. O rechaza algunas especies que, por ello, el pescador deja de capturar. Es algo que también ocurre por épocas, incluso por generaciones: pescados que antes se tenían por humildes y nutrían la cocina popular, ahora gozan de una alta consideración en cocina por sus excelentes cualidades, pero también al revés, pescados antes apreciados caen en el olvido. Las nuevas tecnologías y la mejora de las artes de pesca han influido para modificar lo que llega a las lonjas y pescaderías, presentando nuevas especies que antes era raro conseguir. O han convertido otras en escasas por sobreexplotación. La gastronomía de la pesca en Canarias tiene, por ello, pescados y mariscos olvidados o en desuso, pero también los que se presentan como

algo novedoso porque ya se pesca a más profundidad y son objetivo de barcos equipados adecuadamente. Y no siempre tiene que ver con su abundancia o escasez. Hay peces de calidad por sus propiedades nutritivas que llega un momento en que, simplemente, son menos populares que otras opciones.

Promover el conocimiento de estas especies menos consumidas —porque se conocen poco, o tienen mala fama, o no son tan comunes en las cartas de restaurantes como antaño— puede contribuir a diversificar la dieta y ampliar los horizontes de la gastronomía local. Paralelamente, puede mejorar la sostenibilidad con una pesca más diversificada y ampliar la posibilidad de negocio para los profesionales de un sector que envejece por falta de relevo generacional, dada la dureza del trabajo.

En este libro hemos proporcionado a cuatro cocineros de distintas islas del Archipiélago unos listados de peces y mariscos con esta consideración (*olvidados* o menos utilizados en cocina por diversas razones, pero también *nuevos* en la gastronomía local después de años de estudios científicos que han precedido a la especialización de algunos barcos en su captura), para que realicen un recetario en el que se entrecruzan tanto sus

propios recuerdos personales, como propuestas culinarias variadas en estilo e influencias. Pero antes de presentarles los pescados y mariscos que hemos escogido —y los pescadores y pescadores de estos cocineros han podido conseguir los meses que hemos realizado el recetario, en función de las mareas, los tiempos y la temporalidad de estas especies— vamos a conocer la propia experiencia de algunos pescadores.

### Palabra de pescador

Entre los más veteranos, el octogenario Cecilio Artilles (que nos aseguraba haber pasado «más noches en la mar que en tierra»), recuerda el pescado que solía llevar a cuestras en dos barquetas que portaba por el barrio de Triana de Las Palmas de Gran Canaria, donde hacía venta ambulante siendo apenas un muchacho. «Me acuerdo siempre. **Chopas**, a cinco pesetas». Venía en la guagua desde el barrio mariner de San Cristóbal hasta la catedral con la pesca del día. Del mismo enclave pesquero —entonces una playa de callaos sin muelle alguno— también es otro veterano: Francisco Saavedra, que distingue en sus preferencias «el negrón, un pescado igual que la chopa, pero más negro y es mejor». En realidad es el macho de la especie, con la cabeza y el cuerpo más negro. En San Andrés, otro barrio mariner pero de Santa Cruz de Tenerife, Juan Ramón Rivero menciona la chopa entre «los pescados apestados» junto al congrio y la salema. La

gente «no los quiere comprar, pero si los regalas se lo llevan enseguida».

En efecto, hay algunos pescados que gozan de mala fama por distintas razones, aunque las opiniones varían entre quienes los rechazan por lo que comen, por sus muchas espinas o por sus efectos estomacales, y entre quienes por el contrario los aprecian por sus propiedades y cualidades gastronómicas, a veces algo que ocurre por islas como tradición cultural diferenciada.

Ocurre con la **salema**: frecuente en la actualidad en pescaderías, hay quien no la quiere. Sergio Santana, que tiene su barco en el muelle pesquero grancanario de Taliarte (Telde), recuerda que antes «la gente era reacia a la salema o a la boga, porque comen porquerías y decían que se comen a los muertos y esas tonterías. Ese pescado sí lo desechábamos a veces, o lo regalábamos a gente que iba por allí y tenía necesidad. Pero ese pescado es bueno, que yo me lo he comido». En esa línea opina Francisco Saavedra, para quien la salema «es un gran pescado, depende de la zona donde se coja». En El Pris (Tacoronte), Martín Herrera, al ser preguntado por las redes que utilizan en el norte de Tenerife decía que «salemera es la que tenemos autorizada, pero las salemas ya no las quiere nadie. Se muere la gente vieja que quería salema. Antes se cogían miles de kilos al año».

La **boga** que cita Rivero como otro pez poco apreciado en Tenerife, es un pescado que se consigue poco y está cayendo en desuso, aunque



De izq. a dcha. y de arriba abajo: Cecilio Artilles (de San Cristóbal), Fran García (en Tajao), Juan Ramón Rivero (de San Andrés) y Melchor Herrera (en El Pris) son algunos de los pescadores que se citan en esta introducción.



Génesis Fernández cara a cara con la chopra que cocinó para el libro en el restaurante El Zarcillo (Tafira Alta).

llegó a ser muy consumido en Lanzarote hasta no hace mucho. Allí se jareaba para conservarla, como detalla en estas páginas el chef Yeray Gil. Y en La Palma, el cocinero Juan Carlos Rodríguez Curpa explicaba en una entrevista que en su familia «se hacía la boga en escabeche, pero hoy en

día no es comercial. Y no entiendo por qué, es de los pescados que más abunda. Y a mí una boga frita me encanta, o encebollada, o en mojo hervido. Hasta en croquetas. Son riquísimas». Como carnada los pescadores la siguen aprovechando. Es el caso de Jesús Perdomo, de Corralejo

Yeray Gil embadurna unas tiras de burro en un majado para marinarlas antes del rebozado y freírlas en Primario Gastrobar (Playa Blanca). «Su carne es de excelente calidad, aunque sus capturas son escasas en Canarias», dice el biólogo marino José Antonio González, durante muchos años investigador del Instituto Canario de Ciencias Marinas.



(Fuerteventura). Cuando va a bocinegros, sargos, bicudas, peje sierras y pejerrey lo hace «con boga viva, todo con caña; aquí redes no se usan, están prohibidas».

### El caso del escolar

Quien se lleva la palma en cuanto a rechazo pese a sus cualidades nutricionales es el **escolar**. «Hay pescados malos para vender que a la gente no le entra por los ojos —explica Santana—. El escolar es un pez bueno para comer, pero la gente no lo quiere porque afloja el estómago si comes de cerca del hueso». Francisco Javier García, en Tajao (sur de Tenerife) coincide al decir que es un pez que «hay porque esto es una zona de aguas profundas, pero no se coge. Como es un laxante de mucho cuidado, la gente no lo quiere. Antiguamente sí. Muchas veces estás pescando a conejo, se te meten los escolares y sacas la mitad del conejo, o la cabeza, porque a los escolares les gusta».

Por el contrario, hay peces muy apreciados por los pescadores y se comercializan, pero son poco conocidos y por ello menos utilizados en cocina de lo que merecen por sus cualidades. Algunos hasta son raros para los propios pescadores. El veterano Artiles, a quien ya nombramos y que trabajó muchos años en la pescadería del desaparecido Supermercado Cruz Mayor de la calle General Bravo de Las Palmas, se acuerda de «un amigo de San Cristóbal, que le llamaban Antonio

*El Canuto*, que cogió un pescado que no conoce casi nadie, que se llama **candil**. Un pescado que se coge a mucha profundidad. Y fue allí. “Cecilio, ¿quiere pescado?”. “Oh, claro”. Y me vendió unos 30 kilos». Saavedra también lo menciona: «El pescado de altura mejor que ha habido nunca es el candil. En profundidades de trescientos y pico metros es donde se cogen esos bichos».

Sergio Santana lo describe como «un pescado feo, negro, con los ojos grandísimos. Me gusta más que la pescadilla canaria (la merluza). Lo como rebozado nada más, con harina. Lo limpias en tajaditas, que no se queda nada más que la espina del centro, le echas su sal, lo pasas sólo por harina y al aceite. Lo acompañas con unas papas sancochadas y un poquito de aceite oliva y mojo y palante. Ese pescado es un manjar. Y mira que cojo pescados buenos: medregales, bocinegros».

Otro caso de pez más apreciado por los propios pescadores que el consumidor medio, para quien es menos conocido, es la **sierra**. «Es parecida al [bonito] listado, pero me gusta más. Yo la cojo para casa, le saco los lomos y después hago filetes y los empano, para bocadillos y para todo», dice Santana en Gran Canaria. En Tenerife, Martín Herrera Rodríguez, pescador de El Pris, es el que escoge «para hacer la fideuá y los arroces. La sierra la guiso y guardo el caldo, igual que el agua de las lapas».

Y lo mismo cabe decir de la **bicuda**. Melchor Herrera Fariña, también pescador en El Pris, cuen-



Pedro Hernández en la cocina de El Duende del Fuego con una de las bogas que le consiguieron pescadores que le abastecen directamente.

ta que cuando hacían noche fuera de casa por estar de pesca por la costa de Anaga, «dormíamos o nos resguardábamos de los malos tiempos en el muellito de roque Bermejo. Y ahí cocinábamos. La bicuda a mí me gusta hacerla con su machaquito de perejil y ajo, un poco de aceite y sal y arreglarla como si fuera una morena: abrirla por la mitad, partida en trocitos y asada a la plancha. También

hacíamos la **catalufa** —otra especie poco conocida por cocineros y consumidores— frita, tal cual, escamada, unas cortaditas y frita con unos ajitos en el aceite, lo que pasa es que te deja el aceite roja».

Volviendo a la bicuda, Fran García (cofradía de Pescadores de San Miguel de Tajao) destaca que «un plato típico de Tajao y que gusta mucho

es los fideos con bicuda. La cogen con carnada: sardina muerta en el anzuelo y la bicuda se lanza». También en Santa Cruz de Tenerife relata Juan Ramón Rivero que salía de San Andrés en el barco siempre con gofio y «a lo mejor cogíamos dos o tres bicuditas con la carnada, las preparábamos, hacíamos una cazuelita y revolvíamos un poco de gofio».

### Mariscos de ayer y de hoy

Frente a estos pescados —tradicionales en la mesa de aquellos isleños que los conocen pese a ser, a veces, injustamente menospreciados, o entre los pescadores que se reservan lo que les gusta aunque el mercado los mueva poco—, si hablamos de mariscos el relato es otro. Aparte de las conocidas lapas, burgados, mejillones y diversos cangrejos de la zona intermareal que todavía se capturan —con diversos períodos de veda para facilitar su recuperación anual— y la almeja canaria —con prohibición total de su captura dada su crítica situación—, el más conocido es el erizo de mar... y casi no se consume.

El fácil acceso a este recurso entre las rocas de la orilla y en aguas superficiales de hasta 20 metros de profundidad, curiosamente, no lo ha popularizado como producto de consumo en las Islas, a diferencia de otros territorios de Península como Galicia, Asturias y Cataluña donde se considera un manjar. Sólo entre los pescadores de más edad y ya retirados podemos encontrar testimo-

nios de su consumo y como recurso en períodos de escasez de alimentos en Canarias.

Francisco Saavedra lo vivió y lo comió. Señala que «en el Bajo de La Laja —conocido en la actualidad como pico de surf y bodyboard, por sus olas grandes y potentes que rompen sobre un arrecife volcánico próximo al barrio de San Cristóbal, en el este de Las Palmas de Gran Canaria— había unos erizos que le decíamos “erizos romanos”, porque eran grandes y con las púas pequeñas». Con ayuda de una navaja, «alrededor de la boca le quitaba las púas, lo desfondaba y lo vaciaba para coger las huevas, porque el erizo tiene huevas comestibles... Antiguamente, cuando había un poco de gofio, no había que merendar y tenía ganas de comer a media tarde, con la marea vacía íbamos a los charquillos. Llevaba gofio en un papel, cogía cuatro o cinco erizos, los cortaba y echaba las huevas del erizo en el gofio». ¿Las huevas sólo?, le preguntamos. «Sí, porque el erizo tiene mucha parte de tierra, pero se cogía la hueva que era amarillita. Bastante comí de eso».

Gracias a las investigaciones desarrolladas en las últimas décadas desde diversas instituciones radicadas en el Archipiélago —como el desaparecido Instituto Canario de Ciencias Marinas (ICCM) o las universidades de La Laguna (ULL) y de Las Palmas (ULPGC)—, la lista de mariscos de interés pesquero se ha ampliado a especies de profundidad y carne de excelente calidad. «Por vez primera en Europa, los científicos han tenido la oportuni-



Juan Carlos Clemente, en el restaurante El Ancla (El Médano), mientras monta el plato con el pinto o cabrilla pintada a la brasa, caldo tostado y escacho de papas con mojo colorado.

dad de estudiar recursos pesqueros antes de que sean legislados y explotados. De esta forma, se ha podido averiguar qué pescados y mariscos habitan nuestros fondos más profundos, qué cantidad de estas especies hay disponible y, por tanto, cuánto se podría extraer manteniendo el equilibrio con la vida marina», decían ya en 2008 desde el equipo de Biología Pesquera del ICCM en la revisi-

ta *Pellagofio*, que publicó varias series de artículos con el resultado de estas investigaciones<sup>1</sup>.

La detallada información de estos nuevos mariscos ha animado a algunas embarcaciones con base en puertos de Lanzarote (La Santa) y

1. Disponibles en el enlace: <https://pellagofio.es/canarias/gastroclub/peces-y-mariscos-de-canarias/>



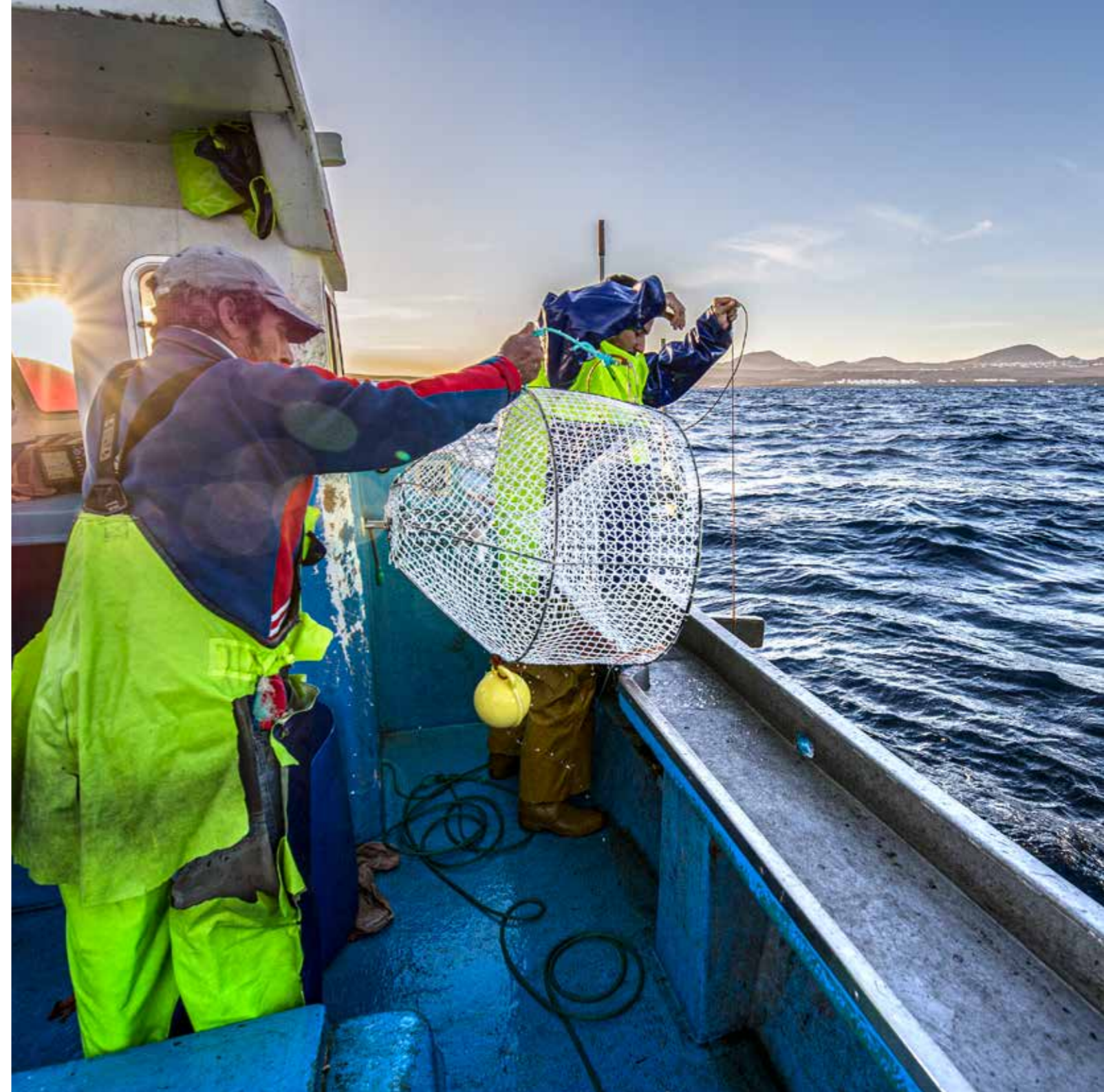
Inspirado en las vivencias del veterano pescador Francisco Saavedra, el chef Génesis Fernández preparó unos erizos con gofio que él mismo capturó en una pequeña cala de callaos de El Confital, en Las Palmas de Gran Canaria.

Gran Canaria (Taliarte, Arguineguín, Las Nieves), sobre todo, a dedicar parte de sus pesquerías a estos objetivos. Los más populares de ellos —el **camarón soldado** (en Lanzarote, “gamba de La Santa”) y el **carabinero**— están presentes en este recetario. Muy pocas embarcaciones aún, lamentablemente, dadas las enormes posibilidades gastronómicas de estas especies, que incluso

cabría exportar y apenas llegan todavía a las lonjas locales.

En las siguientes páginas presentamos un abanico de recetas con estos pescados y mariscos que enriquecen la variada y succulenta gastronomía de las islas Canarias y no les habíamos prestado, quizás, la suficiente atención. O las habíamos *olvidado*.

Amanece frente a la costa de La Santa (Lanzarote) y a bordo del ‘Daniel y Catalina’ se realiza el levado y vaciado de las nasas camaroneras antes de volverlas a lanzar al mar.



A large, stylized letter 'Y' graphic in a light orange color, centered on a dark orange background. The 'Y' has a wide base and tapers to a point at the top.

Yeray Gil Delgado

## YERAY GIL

### El sector primario como referencia

Fue en el año 2020 y con la idea de transmitir la cocina canaria y, más concretamente, la cocina conejera, que se puso manos a la obra con su propio proyecto de restauración: Primario Gastrobar. Para abrirse camino comenzó con propuestas en los que también transmitía sus conocimientos de cocina francesa o cierta influencia asiática, pero insistiendo siempre con producto del territorio. Han pasado cinco años y «noto que estoy madurando y tiro más para la tierra. Ya no me corta tanto poner un pescadito con el mojo hervido, sencillo, bien presentado. Platos que cuenten más historias nuestras».

Con una cocina impecablemente pensada, elaborada y presentada, la tradición que actualiza y versiona con sus platos tiene en la pesca una de sus fuentes más inspiradas. Además, se basa en la propia experiencia y recuerdos de infancia. «De pequeño, en Tinajo, teníamos el sancocho de cherne o de curvina como algo especial, por ejemplo cuando venía la familia de Tenerife y se reunía la gente». De aquel sancocho se inspira su versión actual con cherne fresco, al que suele dar «una salpresita de unas horas o una salmuera de 15 minutos. Un sancocho más suave que el tradicional con ese pescado salado más seco que alguien de fuera le va a costar comer», explica.

Y luego recuerda «los pescados secos que teníamos, las jareas, como la boga, un pescado humilde que ya no se consigue mucho». En su pueblo, un señor conocido como Juan *El Boga* «venía con una Renault Express y aparcaba delante de casa de mi abuela. Pitaba y venían los vecinos: tenía bogas jareadas y a veces frescas enteras que las jareaban en casa mi abuela o mi abuelo».

De todo ello se nutre al plantear las recetas que ha elaborado para esta ocasión. Por cierto, el plato de cuchara emblema de la cocina tradicional de Lanzarote, el caldo de millo y trigo con costillas de cerdo, lo presenta aquí «llevado a la mar: con cherne fresco salado por mí». Un caldo corto con las lapas y las pieles, cabezas, espinas del pescado que «después reduzco para que quede concentrado, meloso, buscando con el cherne el colágeno que nos deja el cochino. Lo tengo por bandera, lo presento donde voy con Saborea Lanzarote». Y añade: «Yo creo que el sueño de todos los cocineros es que te recuerden por un plato».



En la terraza de Primario Gastrobar y camino de la cocina, Yeray Gil muestra este hermoso ejemplar de sierra con el que prepara dos recetas en estas páginas.

## 1. ENSALADA DE GALANA FRESCA CON LAPAS Y BURGADOS

«Vamos a darle una salpresita de 10 minutos a la galana para que la carne coja textura y potencie el sabor»

A partir de un salpicón que hace en Primario Gastrobar, el chef presenta este plato con unos lomos de galana marinados sobre una base de cremita tipo leche de tigre. La galana (*Oblada melanura*) es un pequeño pez de color plateado con franjas oscuras longitudinales y una mancha negra en la base de la aleta caudal. Distribuido por el Atlántico oriental, en Canarias está presente, sobre todo, en aguas de Gran Canaria, Fuerteventura y Lanzarote.

### Ingredientes / 2 personas

- los lomos desespinaados de una galana
- burgados
- lapas
- pepino, remolacha, tomate y zanahoria encurtidos
- sal y azúcar
- brotes germinados de rábano

### Para la leche de tigre (tipo licuado con pepino)

- pepino, recortes de calabaza asada, batata asada, jengibre, caldo de pescado, un poco de aceite de sésamo, pimienta palmera, tallo de cilantro y sal
- agua

### Elaboración

Marinar los lomos de galana desespinaados durante 10 minutos en una mezcla de sal y azúcar al 50 %. Luego, enjuagar con abundante agua fría y secar bien.

Cocinar ligeramente las lapas y reservar en su concha.

Elaborar una crema tipo leche de tigre con pepino y reservar. «Con calabaza asada, los recortes de la batata que sobran de la presentación del sancocho, jengibre, caldo de pescado, un poco de aceite de sésamo, una pimienta de la putalamadre o pimienta palmera para que dé esa alegría picantita, sal y el tallo de cilantro. Triturado, hacemos una crema muy finita».

### Presentación

Disponer una base de crema de leche de tigre en el plato, añadir las verduritas encurtidas, laminar finamente la galana y formar una flor con las láminas. Por último, colocar las lapas sobre su concha y los burgados cocidos y decorar con los brotes de rábano.



## 2. SALPICÓN DE SALEMA OREADA

«Me he inspirado en las jareas de salema de Órzola, en tendederos que formaban y forman parte del paisaje de su puerto, que es como las hemos comido en la isla»

«Para darle un toque más actual —explica— hemos sacado una tona<sup>1</sup> y hecho un frescal salándola. No la hemos llevado a secar, sino que ha estado 10 minutos de sal y con un oreado de 24 horas». La salema (*Sarpa salpa*) es un pez de color plateado que se identifica fácilmente por sus rayas doradas transversales. En Canarias no goza del mismo aprecio en unas islas que en otras.

### Ingredientes / 1 persona

- batata de Lanzarote
- pimiento rojo, pimiento verde, cebolla
- vinagreta suave de aceite de oliva, vinagre y perejil
- lomo oreado de una salema
- mojo hervido
- maltodextrina
- sal

### Elaboración

Cocer la batata en agua con sal hasta que esté tierna. Después, triturar hasta obtener una crema lisa y homogénea. Reservar.

Separar la grasa del mojo hervido y mezclarla con maltodextrina hasta obtener una textura de polvo. Reservar.

Picar finamente el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolla. Mezclar para formar un salpicón y aliñar con una vinagreta suave «con un poco de perejil, aceite, vinagre y sal para la típica picadita del salpicón».

Limpiar el lomo de salema oreado, retirando piel y espinas. Cortar en pequeños dados o finas láminas al gusto. Sopletear ligeramente antes del emplatado para realzar aroma y textura.

### Presentación

En el plato, disponer una base de crema de batata —que aquí se ha decorado con unas gotitas de mojo de zanahoria—, añadir el salpicón de verduras aliñadas y los trozos de salema oreada sopleteada y terminar espolvoreando el polvo de mojo hervido por encima. Servir templado.

1. La tona es «cada una de las dos partes carnosas que tiene el pez a ambos lados del espinazo y que se extrae cruda» (*Diccionario básico de canarismos*, Academia Canaria de la Lengua).



### 3. BROCHETA MORUNA DE ESCOLAR A LA BRASA CON CUSCÚS

«Al ser un pescado muy graso las especias le van bien, a la vez que buscamos que desgrase al cocinarse a la brasa y no haga daño»

El pez escolar (*Lepidocybium flavobrunneum*) tiene peor fama por este nombre que por el de pez mantequilla, como aparece en las cartas de muchos restaurantes. Bajo en calorías, por su alto contenido en grasa puede tener efecto laxante si no se limpia con cuidado. En Canarias, los pescadores lo suelen desechar.

#### Ingredientes / 4 personas

- 400 g de escolar (pez mantequilla)
- un chorrito de vino blanco
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- brochetas de madera (previamente hidratadas en agua)
- las especias del adobo (orégano seco, comino molido, pimienta negra molida, ajo en polvo, perejil seco, tomillo seco y laurel triturado)

#### Para el cuscús

- 200 g de cuscús
- 400 ml de caldo vegetal caliente
- un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- frutos secos al gusto, picados (como dátiles, nueces, almendras, anacardos, cacahuetes)

#### Elaboración

Cortar la pieza del escolar en tacos medianos.

Mezclar las especias con aceite de oliva y vino blanco hasta formar una pasta y untar los tacos con el adobo. Dejar reposar.

Preparar el cuscús. Primero hay que calentar el caldo vegetal y verterlo a continuación, caliente, sobre el cuscús (el doble de volumen de caldo que de cuscús). Tapar y dejar reposar 5 min.

A continuación, destapar y remover con tenedor. Añadir aceite de oliva y los frutos secos picados. Mezclar bien.

Montar y cocinar las brochetas, ensartando los tacos de pescado en los pinchos de madera y marcándolos en la brasa, dorando por fuera y dejando el interior jugoso.

#### Presentación

Servir una base de cuscús, colocar las brochetas encima ¡y a disfrutar de esta fusión de sabores!



#### 4. CALDO DE MILLO MARINO CON CARABINERO DE LA SANTA

«Plato tradicional muy versátil, el caldo de millo lo hago con cherne y le podemos poner unas lapas, unos burgados o, en este caso, un carabinero»

La inquietud y las ganas por darle una vuelta al caldo de millo tradicional, ha llevado al chef a sustituir las costillas de cerdo por un pescado que «le va de maravilla: el cherne, que hace que se quede untuoso». Para esta publicación presenta una versión de su caldo de millo marino con carabinero (*Aristaeopsis edwardsiana*), crustáceo de sabor intenso a la vez que delicado de reciente incorporación a la cocina de Lanzarote como producto local desde hace unos años, cuando comenzó a capturarse en la propia isla por barcos con base en el muelle pesquero de La Santa.

##### Ingredientes / 4 personas

- 250 g de millo (maíz) de Lanzarote
- 250 g de trigo
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 trozo de calabaza
- caldo concentrado de cherne
- 1 carabinero de La Santa (por ración)
- brotes de barrilla (ficoide glacial) para decorar

##### Elaboración

Preparamos el millo desde la noche anterior, para ello hay que dar un «un borde» al millo (hacer un pequeño corte en el grano) y dejarlo en remojo en agua fría.

Al día siguiente, cocinamos el trigo en caldo concentrado de cherne junto con la cebolla y el pimiento troceados, los ajos y el laurel que le aportarán sabor y profundidad al cereal.

Mientras se hace el trigo, cocinamos el millo en el agua del remojo durante unos 30 a 45 minutos, hasta que esté tierno.

Una vez el millo esté cocido, añadimos el trigo (que ya debería estar casi listo) para cocinar todo junto durante 10 a 15 min más.

Pasado ese tiempo, agregar un trozo de calabaza entera para que no se deshaga y mantenga



su forma. Cocinar todo hasta que el caldo haya reducido y dejar reposar el conjunto unas dos horas.

Retirar las verduras (cebolla, pimiento, ajo, calabaza) y triturarlas para hacer una crema, añadiéndola al caldo para aportarle cremosidad y textura.

Preparar el carabinero. Lo limpiamos retirando el estómago y lo abrimos por la mitad. Marcarlo al horno durante 15 segundos, para que quede semicrudo.

### **Presentación**

Servir el caldo de millo con el carabinero por encima y decorar con brotes de barrilla para aportar frescor, textura y un toque salino.



## 5. CHOPA DE ROMERÍA, FRITA EN MOJO HERVIDO CON BATATA Y PELLA DE GOFIO

«Este plato representa la tradición de las gracioseras que venían a la Romería de los Dolores en Tinajo»

Durante un evento de Saborea Lanzarote en la isla de La Graciosa, el chef conoció «la historia de la señora Rosario», que le contó «¡cuántas romerías hemos hecho para Tinajo cruzando el risco!». Para tal ocasión se llevaban pescadito menudo de barquillo que se freía y lo llevaban de un día para otro macerado en mojo hervido, comiéndoselo con gofio y batata sancochada debajo de alguna higuera. «Al final el mojo hervido es un escabeche, un conservante», destaca. La chopa (*Spondyllosoma cantharus*) es un pez de aguas costeras llamado también negrón en Fuerteventura, Lanzarote y Gran Canaria. En Canarias es una especie común, aunque su nivel de consumo es medio/bajo.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 chopa fresca en filetes o desespina
- sal marina
- aceite de oliva virgen extra
- pimienta negra
- comino molido
- orégano seco
- tomillo seco
- ajo
- vinagre de vino blanco
- pimentón dulce
- mojo verde o rojo, al gusto
- batata cocida, pelada y cortada en rodajas gruesas

### Para la pella de gofio

- gofio de millo o mezcla
- caldo (de pescado o vegetal) o agua
- queso curado rallado
- ajo frito
- aceite de oliva
- sal
- vinagre
- pimentón
- hierbas secas (orégano, tomillo, comino)



## Elaboración

Empezamos por la pella de gofio. En una sartén doramos primero los ajos en aceite, retirar del fuego y añadir el pimentón, las hierbas secas, una pizca de sal y un chorro de vinagre. Volver a llevar al fuego brevemente para levantar el aroma y suavizar la acidez del vinagre.

Colocar el gofio en un bol con queso rallado y añadir la mezcla caliente poco a poco, removiendo con energía hasta obtener una masa firme y moldeable. Formar cilindros o rodajas compactas y reservar.

A continuación marinamos el pescado. Para ello, mezclar sal, pimienta, comino, tomillo y orégano con un poco de aceite y vinagre. Entonces, bañar la chopa en esta mezcla y dejarla reposar al menos 30 min para que absorba bien los sabores.

Entretanto, cocer la batata con piel hasta que esté tierna. Pelar, cortar en rodajas gruesas y marcarlas en plancha caliente por un lado o ambos, hasta obtener un dorado sabroso.

Por último, marcar la chopa en plancha bien caliente por el lado de la piel hasta que quede bien crujiente, o cocinarla brevemente al horno según preferencia.

## Presentación

Sobre una hoja de higuera o directamente en el plato, colocar la rodaja de pella, la batata a la plancha y el filete de chopa. Coronar con un poco de mojo y unas escamas de sal si se desea.



## 6. CHURROS DE BURRO EMPEREJILADOS

«Los marinamos primero una hora con una majadita y después los pasamos a la masa directamente y los vamos sacando y friendo»

Los churros de pescado son un plato que se hace «en todas las casas: al final es buscar el pescadito adecuado y el burro es un pescado sabroso que se usaba en frituras y que en algún caldito también era bastante común». De gran calidad gastronómica pero poco frecuente en pescaderías por su fama de «muchas espinas», el burro (*Plectorhinchus mediterraneus*) también es conocido como burro de ley para diferenciarlo del burrito listado. En Canarias es más frecuente en Fuerteventura y Lanzarote, y ocasional e incluso ausente en las restantes islas.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 burro
- tempura de harina, cerveza, sal y bicarbonato
- comino, perejil y ajo
- aceite de oliva
- vino blanco
- aceite para freír

### Elaboración

Limpiar los lomos de burro (retirando la piel y la espina) y cortar tiras de aproximadamente 2 cm de ancho y lo más largas posible.

Preparar un majado con el comino, perejil picado, ajo, un poco de sal, un chorrito de vino blanco y un poco de aceite de oliva. Embadurnar las tiras de burro con esta mezcla y dejar marinar.

Preparar la tempura (masa para churros) mezclando en un bol: harina, una pizca de sal, una pizca de comino, un poco de bicarbonato, cerveza (añadiéndola poco a poco) e ir mezclando bien hasta obtener una masa de consistencia media para cubrir las tiras de pescado con una capa ligera y crujiente al freír.

Para freír los churros, calentar aceite a 180°C, pasar las tiras marinadas por la tempura y freír hasta que floten y estén dorados y crujientes.

### Presentación

Sugerencia: servir sobre la raspa del burro bien frita y crujiente y añadir por encima unas gotas del propio majado.



## 7. HERRERA SALPRESA SOBRE RALA DE GOFIO

«Con una ralita de gofio donde se vea esa hierbabuena y la cebollita, vamos a coger el pescado y lo vamos a tratar diferente»

En este caso tenemos «una herrera, un pescadito de costa poco valorado, sin esa potencia de grasa y por eso le vamos a dar un puntito de sal y un ligero escaldado en agua caliente que nos recuerde a un sancocho con ese pequeño hervido». La herrera (*Lithognathus mormyrus*) es un pez con una amplia distribución por el mundo que en las costas canarias es apreciado, pero no abundante.

### Ingredientes / 2 personas

- 2 filetitos de herrera, con piel y desespinaados
- sal gruesa (para el curado de los filetes)
- 100 ml de caldo de pescado
- 2 cucharadas de gofio
- 1 diente de ajo
- una pizca de perejil y cilantro (fresco y picado) y sal
- 1 cda de aceite de oliva virgen extra
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 cda de cebolla de Lanzarote encurtida

### Elaboración

Para el curado de la herrera, cubrir completamente los filetes con sal gruesa, manteniendo la piel, y dejar reposar durante 20 minutos.

Mientras la herrera se cura, preparar la rala<sup>1</sup> de gofio en un bol: mezclar el caldo de pescado ca-

liente con el gofio, el majado de ajo, perejil, cilantro, sal y un chorrito de aceite de oliva. Batir hasta conseguir una textura suave pero no líquida, que ruede bien sobre el plato.

Retirar la herrera de la sal, sacudir y aclarar con agua para eliminar el exceso, darle un pequeño escaldado y secar cuidadosamente. Cortar en tiras de 1 cm de ancho aproximadamente

Sopletear la piel de las tiras de herrera ligeramente hasta que adquiera un tono tostado, manteniendo el interior semicrudo.

### Presentación

Disponer una base de rala de gofio en el plato y colocar encima las tiras de herrera. Añadir un poco del majado, una hojas de hierbabuena y tiras de cebolla de Lanzarote encurtida.

1. Rala es una «masa muy blanda, y especialmente la hecha con la mezcla de uno o varios líquidos, como agua, vino, leche, miel de caña, etc., con gofio», detalla el *Diccionario Histórico del Español de Canarias*.



## 8. LENGUADO NEGRO ASADO CON TEXTURAS DE BETERRADA

«Ese juego del dulce y el sabor a tierra de la remolacha lo tengo en carta para platos, sobre todo veganos»

La combinación de sabores de la remolacha «va muy bien con la limpieza, elegancia y delicadeza del lenguado negro y aportan un juego visual de colores a los sabores», dice el chef. Son varias las especies de lenguado que habitan en aguas de Canarias, entre ellos el lenguado negro (*Microchirus azevia*), aunque la gran mayoría del que comercializan las pescaderías procede de los vecinos caladeros noroeste-africanos.

### Ingredientes / 1 persona

- 1 lomo de lenguado negro
- beterrada (remolacha)
- agua
- vinagre
- azúcar
- corteza de naranja
- pimienta negra en grano
- 1 rama de canela
- aceite de oliva virgen extra
- sal

### Elaboración

Pelar y limpiar bien la remolacha. Cortar parte de ella en lonchas muy finas con un cortafiambres o mandolina y reservar. Cocer el resto en agua hasta que esté tierna y reservar.

Preparar el encurtido para las lonchas finas de remolacha, mezclando en un cazo: 4 partes de agua, 1 parte de vinagre, 1 parte de azúcar, pimienta ne-

gra en grano, la rama de canela y corteza de naranja. Llevar a ebullición, apagar el fuego y añadir las lonchas de remolacha. Dejar infusionar y reservar.

Seguimos con las texturas de remolacha. Con un sacabolos, extraer bolitas de la remolacha cocida y con el resto preparar una emulsión: triturar con una batidora, añadiendo sal, aceite de oliva y un poco del agua de la cocción. Emulsionar hasta obtener una crema fina.

Salpimentar el lomo de lenguado y marcarlo a la plancha por ambos lados hasta que esté en su punto.

### Presentación

Colocar la crema de remolacha como base y disponer el lomo de lenguado sobre ella. Añadir las bolitas de remolacha cocida y decorar con las lonchas de remolacha encurtida, cortadas al gusto. Finalizar con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



## 9. SIERRA LIGERAMENTE MARINADA CON TARTAR DE TOMATE Y MOJO DE PIPARRA

«Con un marinado muy sutil trato de transmitir la humildad de este producto y lo sabroso y bueno que es»

El chef aplica a una sierra un marinado que le ha acompañado prácticamente desde que abrió su propio local. Se basa en su pincho de atún ligeramente marinado con el que obtuvo la medalla de oro en el Campeonato de Enyesques de Arrecife de Lanzarote y el Pintxo de Bronce 2022 en Vitoria. «Va acompañado con un tomate semiseco con el que hacemos un tartar y una emulsión de piparra que es una especie de mojo que le va ideal». La sierra (*Sarda sarda*) es el bonito típicamente mediterráneo, aunque también es frecuente todo el año en Canarias. Un túnido menos apreciado en las Islas —injustificadamente— que los grandes atunes que también frecuentan las aguas del archipiélago.

### Ingredientes / 4 personas

- 1 lomo de sierra fresco, limpio y sin piel
- 50 g de azúcar
- 50 g de sal

### Para el tartar de tomate

- 2 tomates de Lanzarote (si es posible, variedad manzana negra)
- cebollino picado
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- Unas gotas de Tabasco

### Para la emulsión de piparra

- 6-8 piparras, limpias de semillas y péndulo
- ralladura de una lima
- 1 diente de ajo
- ½ vaso de agua
- sal al gusto
- aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de cúrcuma (opcional)



En la cocina de Primario Gastrobar, Yeray Gil limpia y saca los lomos a un pez sierra.

## Elaboración

Mezclar el azúcar y la sal a partes iguales en un bol. Cubrir completamente el lomo de sierra con esta mezcla y deja marinar durante 10-15 min. Pasado este tiempo, retirar la mezcla, enjuagar el lomo en agua fría y secarlo bien con papel absorbente. Reservarlo en frío.

### Tartar de tomate

Escaldar los tomates en agua hirviendo durante unos segundos, enfriéndolos en agua con hielo y pelándolos a continuación.

Abrir los tomates, retirar las semillas y cortar la pulpa en cubos pequeños. A continuación, mezclar con el cebollino, la soja, el aceite de sésamo, el aceite de oliva, sal y unas gotas de Tabasco. Reservar en frío.

### Emulsión de piparra

Colocar las piparras limpias junto con el agua, la ralladura de lima, el ajo y la sal en una batidora o Thermomix. Opcionalmente, añadir cúrcuma. Emulsionar incorporando aceite de oliva poco a poco hasta lograr una textura cremosa. Reservar.

## Presentación

Cortar el lomo de sierra en lonchas finas o taquitos, según preferencia. En el plato, colocar una quenelle de tartar, unas gotas de emulsión de piparra alrededor y terminar con las lonchas de sierra marinada y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



## 10. LOMO DE SIERRA SOASADO CON JUGO DE SU ESPINA TOSTADA Y BROTOS DE ARVEJA

«Para quien no le guste el sabor potente del atún, la sierra es perfecta por su sabor más suave y, además, es más económico»

«Este plato pone en valor el producto local y el aprovechamiento total del pescado», dice el chef. Al cocinar los lomos sellados a fuego medio-alto «queda crudo dentro con una textura que se deshace en boca y sabor dulce». La suavidad de la sierra (*Sarda sarda*) se potencia con una demi-glacé de la cabeza y espinas que realza el sabor.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 sierra pequeña fresca
- 1 tomate maduro y 1 cebolla
- 150 ml de vino blanco
- 500 ml de agua
- sal marina
- pimienta negra recién molida
- aceite de oliva virgen extra
- brotes de arveja (guisante)
- arveja liofilizada (opcional)
- verduras de temporada (vainas, tirabeques, habitas tiernas)

### Elaboración

Limpiar la sierra cuidadosamente, obteniendo los lomos limpios. La cabeza y la espina central también las aprovechamos, colocándolas en una bandeja de horno: tostar a 180°C durante 30 min. Reservar.

A continuación haremos el jugo de espinas (una demi-glacé). En un caldero, sofreír la cebolla y el

tomate troceados con un poco de aceite de oliva. Añadir el vino blanco y dejar evaporar el alcohol.

Incorporar el agua y las espinas tostadas y cocinar a fuego medio hasta reducir el líquido a un cuarto de su volumen inicial. Colar el caldo y reservar caliente.

Entretanto, salpimentar los lomos, untarlos ligeramente con aceite de oliva y marcar en plancha o sartén a fuego alto, tostando bien el exterior y dejando el centro crudo (punto soasado).

### Presentación

Cortar los lomos en cubos o en el formato deseado y servir, salseando con el jugo de espina. Añadir unos brotes frescos de arveja, arvejas liofilizadas y algunas verduras localizadas ligeramente rotas o salteadas para aportar textura y frescor. La propuesta en la fotografía incluye una papita de Los Valles frita con su piel y escachada —para que quede crujiente y sabrosa— y con un poco de crema de arvejas encima.





Génesis Fernández

## GÉNESIS FERNÁNDEZ

### La cocina de la pesca en el ADN

Cocinero formado en Hecansa, el conocimiento de este chef en materia de pescados y mariscos va casi con su ADN de isletero, pues se crio y sigue viviendo en La Isleta, el barrio de marineros y trabajadores del Puerto de La Luz y de Las Palmas. Aquí sus referencias son los abuelos maternos, Antonio *El Alto*, pescador y redero que frecuentaba aguas del Caribe, el Índico y, por supuesto, el caladero sahariano, y Gloria, la fuente de que la que bebe su cocina marinera.

En su casa la fritura de pescado era lo habitual, aunque ella hacía gala de mucha más sabiduría culinaria, en especial en algo que se practica hoy en restauración con criterios de sostenibilidad: la cocina de aprovechamiento. «Con el pescado frito que sobraba hacía por la noche una especie de ajo arriero: sofreía ajo, ponía pan rallado, y apenas se ponía el ajo dorado añadía pimentón, le cortaba la cocción con un buen chorro de vinagre y se lo echaba por arriba al pescado. Quedaba maravilloso», relata.

Curiosamente, su vocación por la cocina propiamente dicha tuvo que esperar un poco. Antes entrar al mundo de los fogones, sus primeros pasos en la vida laboral —siempre vinculados al mar— fueron de buzo en las jaulas de cría de dorada y lubina, cultivando espirulinas en el Ins-

tituto Tecnológico de Canarias y en la carga y descarga de pescado en el muelle.

Por todo ello, los pescados que trabaja para este recetario no sólo no le son desconocidos —aunque algunos ya se ven hoy poco—, sino que le son familiares y de casi todos recuerda que «en casa se comían». Es más, los conoce también por pescarlos él mismo con caña, como la galana o la herrera. «La herrera más grande que he cogido fue en Fuerteventura de acampada y tenía casi un kilo y medio. Nos la comimos en fritura», ríe.

Con sus recuerdos impregnados de aromas y sensaciones y sus actuales conocimientos y experiencia —que transmite a una cocina sincera y sabrosa—, este chef plantea aquí unas elaboraciones con pescados que ha adquirido de sus proveedores habituales en pescaderías del Mercado de Vegueta, excepto el erizo, que obtuvo él mismo buceando entre unas rocas en una pequeña cala de callaos de La Isleta.



Génesis Fernández, en la Plaza de Tafira Alta a la que se asoma el restaurante El Zarcillo, con su fritura de galana cubierta de costra vegetal.

## 11. HUEVAS DE ERIZO, CREMOSO DE VIEJA Y RALA DE GOFIO CON BARRILLA

«¿Y por qué con cremoso de vieja? Porque es un pez que come erizo, ¡tiene que quedar bien!»

«Me inspiró el veterano pescador Francisco Saavedra, que me decía que queda muy bien el gofio con las huevas de erizo», dice. El erizo de mar que habita en las aguas de Canarias es el erizo diadema (*Diadema antillarum*). Recurso pesquero novedoso en Canarias, Hecansa ya ha desarrollado en el pasado iniciativas (proyecto Diademar) para darlo a conocer entre sus alumnos de cocina.

### Ingredientes / 2 personas

- 2 erizos de mar
- brotes de barrilla

### Para el cremoso de vieja

- 1 vieja de 350 g (aprox.)
- 300 g de papas peladas
- c/s de agua
- 1 carga de sifón (N<sub>2</sub>O)

### Para el escaldón

- 150 g de gofio de cebada
- mojo rojo al gusto

### Elaboración

Preparar dos boles de agua de mar —1 litro de agua, 35 g de sal— bien fría con hielo para limpiar los erizos. Abrirlos por la parte inferior con unas tijeras y limpiar dentro del primer bol con una cu-

chara. En el segundo bol ir poniendo las gónadas ya limpias y reservar.

Cocinar la papa y cuando esté casi lista añadimos los lomos de vieja limpios y sin piel. Cuando papas y vieja estén cocinadas, poner en la Thermomix y añadir el resto de ingredientes para hacer la crema de vieja. Cocinar 15 min a 80°C a velocidad 2. Por último, triturar hasta obtener un crema fina. La ponemos en el sifón de medio litro con una carga. Reservar en baño María para mantener caliente.

Hacer un escaldón de gofio utilizando el agua sobrante de guisar las papas y la vieja, añadir un poco de mojo rojo y mezclar bien con gofio de cebada hasta obtener una masa no muy líquida.

### Presentación

Limpiar el caparazón de erizo, poner en el plato y rellenar con la rala de gofio, encima la crema de vieja y por último las gónadas de erizo y unos brotes de barrilla.



## 12. SALMOREJO DE PICOTA DE VALSEQUILLO CON CAMARÓN SOLDADO Y AGUACATE

«Con el toque canario del vinagre macho agridulce que te abre las papilas y te invita a seguir comiendo y va muy bien con la picota»

Es un salmorejo sin pan, precisa el chef. «Un plato fresquito, divertido, en un juego de sabores, colores y texturas porque va con aguacate y el camarón ligeramente marinado, que se queda más terso que en crudo y con un toque picante por la pimienta deshidratada». El camarón soldado (*Plesionika edwardsii*) es un crustáceo de carne blanquecina de excelente calidad que se ha popularizado en Lanzarote con el nombre de «gamba de La Santa», pero es abundante en todo el Archipiélago —en este caso procede de Agaete (Gran Canaria)— aunque su nivel actual de capturas es escaso.

### Ingredientes / 4 personas

- 150 g de camarón soldado
- 400 g de picotas maduras de Valsequillo
- 100 g de tomate
- 60 g de pepino
- ½ diente de ajo
- sal
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de vinagre macho

### Elaboración

Pelar los camarones y reservar en agua con sal y hielo para limpiarlo de cualquier resto que pueda quedar.

Pelar el aguacate y cortar en dados pequeños y regulares. Añadirle un chorrito de zumo de limón para que mantenga su color sin oxidarse.

Quitar las pipas a las picotas y guardar en un bol con un tomate cortado, el pepino sin piel ni pipas, el ajo, la sal, el vinagre macho y el aceite de oliva y dejamos reposar en nevera 30 min.

Pasado ese tiempo, retirar unas pocas piezas de picota para el emplatado y triturar bien fino todo lo demás.

Poner los camarones con zumo de limón y pimienta picona molida.

### Presentación

Servimos el salmorejo y encima colocamos daditos de aguacate, camarones marinados y trocitos de picota sin pipa. Decorar con flores de tajete.



### 13. ENSALADA DE STRACCIATELLA AHUMADA CANARIA CON HERRERA CURADA

«El pescado ha estado en sal unas dos horas, lo deshidratamos y así se intensifica el sabor. El resto es ponerle producto canario como el tomate o el queso»

«La herrera la pescábamos en casa de caña siempre que íbamos a una playa de arena. Se las guardábamos a mi madre, que es el pescado que más le gusta en fritura», recuerda el chef. En la receta «la puse curada por darle protagonismo, ya que es un pescado suave y delicado, así coge intensidad». El pez herrera (*Lithognathus mormyrus*), especie común en las costas del Atlántico oriental, es de carne apreciada, pero el nivel de conocimiento y consumo en Canarias es bajo.

#### Ingredientes / 4 personas

- 1 herrera de 600 g (aprox.)
- 300 g de sal gruesa marina
- 150 g de stracciatella Mansueto<sup>1</sup>
- 1 breva
- sal marina canaria en escamas

#### Para el cherry curado

- 150 g de azúcar
- 150 g de sal gruesa marina
- 250 g de tomates cherry
- 200 ml de aceite de girasol

#### Para el cherry pasificado

- 50 ml de soja
- 50 ml de mirin
- 50 ml de vinagre de arroz
- 350 g de tomates cherry
- 200 ml de aceite de girasol

#### Para el aceite verde

- ½ manojo de perejil
- ½ manojo de cilantro
- ½ diente de ajo
- 10 g de sal fina
- 200 ml de aceite de girasol

1. Quesería de Ingenio (Gran Canaria) dedicada a la elaboración de quesos italianos con leche de vacas canarias.



## Elaboración

Limpiar la herrera, sacar los lomos, desespinar. Poner en un recipiente con sal que los cubra durante 70 min. Lavar bajo el chorro a continuación, quitar la piel, sacar unas láminas finas y reservar.

Hacer el tomate cherry curado, que escaldamos para quitar primero la piel con cuidado de no romper el tomate. Preparar una mezcla de sal y azúcar en iguales proporciones y dejar el tomate curando en ella durante 12 horas. Lavar bien después y dejar que escurra en colador. Poner en aceite de girasol y guardar en nevera (duran así 3-4 días).

Hacer el tomates cherry pasificado. Escaldar igualmente para quitar la piel. Ponemos en una mezcla de soja, mirin y vinagre de arroz. Dejar reposar 12 horas, lavar, escurrir y conservar en aceite de oliva.

El aceite verde lo elaboramos con cilantro, perejil y un trocito pequeño de ajo. Añadir aceite de girasol y triturar muy fino con Thermomix, pasar por colador fino y guardar en nevera para que se conserve bien

## Presentación

Poner de base la stracciatella ahumada y vamos colocando y repartiendo por encima los tomates, el pescado en lonchas y la breva cortada en cuadraditos. Aliñar todo con el aceite verde, sal y apenas de aceite de oliva.

## 14. RISOTTO DE CAMARÓN SOLDADO Y QUESO CURADO DE PAÑO

«El camarón crudo se sirve sobre el arroz para que cuando lo vayas a comer lo mezcles todo y se cocina un poquito manteniendo su textura de gominola»

La combinación del camarón soldado con queso curado es algo que combina muy bien, en opinión del chef, porque «tiene un toque dulce que contrarresta el picor de los quesos curados. Y como me encantan los risottos, aprovechamos que tenía azafranillo canario y un buen queso para hacer este ensamblaje». El camarón soldado (*Plesionika edwardsii*), abundante en las aguas canarias entre los 120 y 350 m, tiene un gran potencial pesquero, pero son pocas las nasas que se dedican a su captura.

### Ingredientes / 4 personas

- 150 g de camarón soldado
- 100 g de arroz carnaroli
- 150 g de fondo\* del risotto
- 1 litro de fumet de las cabezas del camarón
- 70 g de queso canario curado (al gusto)
- brotes de codium para decorar
- mayonesa de azafranillo

### \*Para el fondo del risotto

- 300 g de mantequilla
- 1 puerro
- 350 g de cebolla
- 1 cda de azafranillo

### Para la mayonesa de azafranillo

- 1 cda de hebras de azafranillo canario
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- 250 ml de aceite de girasol
- 1 cda de zumo de limón
- sal marina canaria



Últimos retoques durante el montaje del plato para la sesión de fotos.

### Elaboración

Pelar los camarones y reservar en 1 litro agua con 35 g de sal y hielo para limpiarlo de cualquier resto que pueda quedar. Reservar aparte las peladuras para hacer un fumet. Reservar también las huevas azules para decorar.

Preparar el fondo del risotto, cortando en brunoise la cebolla y el puerro y poner a pochar despacio con la mantequilla. Cuando esté en su punto, añadir el azafranillo y dejar infusionar.

Poner el fondo y parte del fumet a calentar al fuego. Cuando llegue a ebullición poner el arroz a cocinar e ir removiendo de vez en cuando para que suelte el almidón. Cuando esté listo, retirar del fuego y añadir el queso (rallado).

Preparar una mayonesa de azafranillo elaborando una mayonesa casera, pero infusionando antes el azafranillo en el aceite que vayamos a utilizar y dejarlo enfriar. Ponemos el huevo en el vaso de batir y añadimos ajo, sal y un poco de limón, triturar añadiendo el aceite poco a poco.

### Presentación

Servimos el arroz de base y encima colocar los camarones crudos con sus huevas, unos puntos de mayonesa de azafranillo y los brotes de codium.



## 15. BUÑELITOS DE VAQUETA CON MAYONESA DE AZAFRANILLO

«Tiene los mismos ingredientes que el encebollado, una de las elaboraciones que se hacían mucho en casa, pero con el toque dulce del guarapo gomero»

Inspirado en la receta japonesa ningyo yaki, que tradicionalmente se hace rellena con pulpo, el chef pensó para estos buñuelos en un encebollado de vaqueta. «Antes se pescaba mucho, desde la costa con caña y también desde barquillo sin alejarte mucho. En la zona de El Confital los encontrabas seguro y en mi casa se hacía en fritura o encebollado», recuerda. La vaqueta (*Symphodus mediterraneus*) es un pez parecido a la cabrilla cuyo hábitat son los sebadales en las Islas y los prados de *Posidonia oceánica* en el Mediterráneo.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 vaqueta (350 g aprox.)
- cebolla, pimiento rojo y pimiento verde medianos
- 200 g de tomate maduro
- 1 cda de pimentón
- 150 ml de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- unas ramitas de tomillo
- mayonesa de azafranillo<sup>1</sup>

### Para los buñuelos

- 3 huevos
- 4 g de bicarbonato
- 60 g de guarapo gomero
- 40 g de cerveza
- 150 ng de harina de trigo
- 100 g de gofio de cebada

1. Modo de elaboración en la receta anterior.



## Elaboración

Limpiar y sacar los lomos sin piel a la vaqueta. Reservar.

Hacer un sofrito con la cebolla y el pimiento cortado en brunoise. Añadir el tomate cortado en cuadritos. Remover de vez en cuando y añadir vino blanco, pimentón, tomillo y laurel.

Cocinar a fuego lento y cuando casi esté añadir los lomos del pescado troceados. Dejar enfriar, poner la mezcla en una plantilla de moldes de silicona y congelar.

Preparar la masa de los buñuelos poniendo los ingredientes —a los que hemos dado un toque canario con guarapo gomero y gofio— en un bol y mezclar con ayuda de una varilla.

Sacar los moldes del congelador e ir clavando un palillo en cada cápsula, para ayudarnos a encamisarlos en los buñuelos y después freírlos en aceite de oliva. Una vez fritos, retirar el palillo con cuidado y dar otro toque de fritura girando el buñuelo.

## Presentación

Poner de fondo un poco de mayonesa de azafrán y, encima, colocamos una fila de buñuelos. Terminar con una gota de la mayonesa sobre cada uno y unos brotes de arveja.



## 16. BURRITO LISTADO EN SALSA VERDE CON ALMEJAS

«Busqué algo tradicional para este pescado y a mí la salsa verde con almejas me gusta mucho»

«En mi casa siempre se hacía algo clásico con el burrito: o se hacía al horno, o un guiso con unas pochas o unos garbanzos», explica. El burrito (*Parapristipoma octolineatum*), más conocido como burrito listado por las líneas horizontales que tiene en cada lado, oscila de presencia ocasional a frecuente en el Archipiélago, donde forma densos cardúmenes que el pescador denomina «burreras». Aunque su carne es de buena calidad, sus capturas no son notables.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 burrito listado (450 g aprox.)
- 300 g de almejas
- cebollino

### Para la salsa verde

- ½ manojo de perejil
- 40 g de ajo
- 30 ml de aceite de oliva suave
- 10 g de sal gruesa marina

### Elaboración

Limpiar el burrito listado, sacar los lomos, desespinar y cortar en taquitos. Reservar.

Para la base de la salsa verde, machacar en el mortero un poco de ajo, perejil, sal y mezclar con un chorrito de aceite de oliva hasta hacer un pequeña pasta.

Sumergir las almejas en un litro de agua de mar (o en un litro de agua con 35 g de sal) con una piedrita de hielo durante 20 min, para que se depuren. Secamos y ponemos en sartén con unas gotas de aceite, tapamos y cuando cojan vapor y se abran un poco añadimos una cda del majado. Remover un poco y verter 200 ml de caldo de pescado que podemos hacer con la cabeza y espina que nos quedó de limpiar el burrito.

Añadimos los tacos de burrito con la piel hacia arriba. Dejar cocinar, tapado, 3 min.

### Presentación

Emplatamos decorando con un poco de cebollino.



## 17. CARPACCIO DE MANITAS RELLENAS Y CARABINERO DE AGAETE

«Aquí tenemos un producto local como el cochino que es todo un emblema de nuestra tierra y el carabinero, otro selecto pero del mar»

«La unión de las salsas hechas de la reducción de las cabezas del carabinero y de la reducción del cochino con un vino listán es espectacular». En este caso, con carabinero (*Aristaeopsis edwardsiana*) de Agaete. Esta gamba roja es un marisco de profundidad de exquisita y consistente carne y reciente incorporación a la gastronomía de las Islas.

### Ingredientes / 4 personas

- 3 manitas de cochino negro canario
- 4 carabineros
- agua
- 150 ml de vinagre de vino blanco
- 1 manojo de perejil
- sal marina
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 100 g de setas shiitake
- 3 puerros
- 700 ml aceite de oliva virgen extra
- 400 ml de vino tinto canario
- flor de sal marina canaria

### Elaboración

Fermentar las setas: poner en bolsa de vacío con 3 g de sal y dejar durante 5 días a 20-25°C. reservar

Confitar el puerro: introducir en recipiente de horno cubierto de aceite y hornear a 80°C durante 2 horas. Reservar.

Lavar bien las manitas. Si tuvieran algo de pelo, quemar con soplete. A continuación las ponemos unas horas en 700 ml de agua con el vinagre, 20 g de sal y perejil.

Poner agua en un caldero, añadir la cabeza de ajo, la cebolla y 20 g de sal y llevar a ebullición. Incorporar las manitas y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernas.

Una vez bien cocinado, sacamos las manitas y, en caliente, rellenar con el puerro confitado y las setas shiitake. Para ello ponemos las manitas sobre film transparente, deshuesar con mucho cuidado sin romperlas y rellenar. Reservar 24 horas.

El caldo de la cocción también lo reservamos aparte.

Pelar los carabineros y reservar la carne para emplatar.



Dorar las cabezas con un poco de aceite, añadimos un chorrito de vino y reducir. Incorporar 300 ml de caldo de la cocción de las manitas y cocinar 30 min. Colar con un chino y seguir reduciendo hasta que coja cuerpo.

Clavamos una brocheta en cada carabinero y los ponemos al horno con un chorro de aceite de oliva y un poco de flor de sal a 190°C durante 2 minutos.

### Presentación

Cortar unas lonchas finas del rulo de manitas y poner de fondo del plato, el carabinero encima y terminamos salseando y con unas setas shiitake fermentadas.

## 18. CHOPA REBOZADA RELLENA DE PIPERRADA CON TOMATES ALIÑADOS

«La ensalada de tomates aliñados con vinagre macho agridulce es algo fresquito que va muy bien con este pescadito de lomos finos y delicados»

La chopa es un pescado que este chef conoce mucho. «Están la chopa negra y la chopa perezosa. Mi abuelo la que cogía era la perezosa y decía que era el único pescado con nombre y apellidos: Chopa Pere-Sosa. Era el chiste fácil que siempre sacaba», ríe. La chopa (*Spondylisoma cantharus*) o negrón que ha cocinado es común en el Archipiélago aunque el nivel de conocimiento y consumo es medio-bajo.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 chopa de 450 g (aprox.)
- pimienta roja, pimienta verde y cebolla blanca (1x)
- aceite de oliva suave
- aceite de oliva virgen extra
- 150 g de harina de garbanzo
- 150 g de gofio de cebada
- 1 huevo
- 1 tomate maduro
- 30 ml de vinagre macho agridulce Monje
- sal marina canaria en escamas

### Elaboración

Limpiar la chopa, sacar los lomos, quitar la piel y (con unas pinzas) las espinas que tiene en la carne. Reservar.

Cortamos los pimientos y la cebolla en juliana muy fina para hacer la piperrada. Pochar en la sar-

tén con un chorrito de aceite de oliva, dejar enfriar y guardar en nevera.

Montar el rulo de chopa con uno de los lomos con la parte donde estaba la piel sobre film transparente y, encima, la piperrada fría, que cubrimos con el otro lomo. Enrollar con el film transparente para formar el rulo y conservar 2 h en nevera para que coja forma.

Sacar el rulo de la nevera y retirar el film con cuidado. Pasar por una mezcla de harina y gofio que impregne bien, después por huevo batido y volver a enharinar. Freír despacio para que se haga bien el interior.

### Presentación

Servir el rulo rebozado y, como guarnición, tomate maduro aliñado con aceite de oliva virgen extra, vinagre macho agridulce y sal en escamas (tomate que primero hemos escaldado para retirar la piel y cortado en pequeños dados iguales).



## 19. EL CANDIL SOASADO QUE QUISO SER ANGUILA

«Me llamó el pescadero porque estaba en busca de los pescados para el libro y lo vio, una cosa rara que no suele tener»

Este es un pescado que el propio cocinero nunca había probado. «Por fuera no se parece nada, pero al ver los lomos me vino a la cabeza la anguila ya hecha. Y pensé, ¿y si le hago la salsa unagi de la anguila? En este caso, con las espinas del candil bien tostadas y su salsa oscura para ir pintando el pescado mientras lo vamos soasando». El candil (*Epigonus telescopus*) es un pez de hondura, alargado y ojos muy grandes, de carne delicada y muy sabrosa<sup>1</sup>.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 candil de 450 g (aprox.)
- 1 batata amarilla de Lanzarote
- 30 g de mantequilla
- mojo palmero

### Para la salsa unagi

- las espinas y otras sobras del candil
- 150 ml de mirin
- 300 g de soja
- 150 g de azúcar
- 5 litros de agua

### Elaboración

Limpiar y sacar los lomos al candil.

Para elaborar la salsa unagi, dorar primero la cabeza y las espinas en el horno 30 min a 200°C hasta quedar casi quemadas. Desglasamos la bandeja con mirin y pasamos a un recipiente donde cocinar junto a la soja y el azúcar. Reducir mucho hasta obtener una salsa con cuerpo que nos permita pintar los lomos del pescado.

Asar la batata al horno 180°C sin pelar, envuelta en papel aluminio, unos 40-45 min hasta que se quede blanda. Después, pelar, añadir mantequilla y triturar con la Thermomix para obtener un puré fino de batata.

Soasar los lomos de candil en la brasa y los vamos pintando con la salsa unagi para que se vaya glaseando.

### Presentación

Servir cada lomo con la salsa, acompañado de la crema de batata y mojo palmero.

1. La Academia Canaria de la Lengua lo cita en su *Diccionario básico de canarismos*.



## 20. GRAN FRITURA DE GALANA CON COSTRA VEGETAL

«De viaje por Tailandia nos hicieron un pescado frito muy parecido a éste. Se me quedó en la cabeza porque estaba espectacular»

«Siempre me ha gustado la fritura de pescado. Para este plato me he acordado de un viaje a la isla Koh Lanta, tan poco turística que se hizo de noche y no teníamos dónde comer. Nos indicaron un restaurante abierto y le pedimos lo que tuviera». Aquella fritura le ha inspirado esta otra con la galana (*Oblada melanura*), pez que este cocinero conoce bien porque se pesca con caña en El Confital, donde abunda aunque es poco conocido y consumido en las Islas.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 galana de 500 g (aprox.)
- 150 g de harina de garbanzo
- 150 g de gofio de cebada
- aceite de oliva virgen extra
- aceite de oliva para freír

### Para la salsa

- 1 puerro (sólo la parte verde)
- 1 zanahoria

- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo y ½ verde
- 3 dientes de ajo
- 1 ramita de apio
- ramitas de perejil y cilantro
- 400 g de tomate frito
- 300 g de cabeza de langostino
- 1 lima
- 1 vara de lemongrass

- 1 pimienta picona
- 1 trozo pequeño de galanga
- 100 ml de coñac
- 300 ml de fumet

### Para la costra vegetal

- cebollino thai
- hinojo, hierbahuerto, perejil y cilantro

### Elaboración

Limpia la galana (tripa y escamas), ponerle un puñito de sal gruesa y reservar.

Hacer la salsa, dorando primero la verdura con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, añadir unas cabezas de langostino y flambear con el coñac. Dejar reducir, añadir el tomate frito, el lemongrass, la lima y el fumet. Dejar cocinar 20 min, añadir la pimienta picona, la galanga, triturar y pasar por un chino.

Pasar el pescado por harina y gofio de cebada y freír entero con aceite bien caliente.

### Presentación

Poner el pescado en la fuente, salsear y cubrir con las diferentes hierbas, cebollino thai y pimienta picona.



## 21. LENGUADO NEGRO A LA MEUNIÈRE

«Lo hice a la meunière porque es una receta clásica del lenguado que me encanta y, al final, la mantequilla queda bien con todo»

Un plato básico de la cocina francesa, «el lenguado es a la meunière, eso es de libro. Y como la mantequilla le queda bien, al final es una golosina», explica el chef. En este caso, además, con lenguado negro (*Microchirus azevia*), una especie que habita en el Archipiélago aunque en las pescaderías abunda más el que viene del caladero sahariano. ¿Cómo distinguir uno de otro? La propia pescadera se lo explicó al cocinero en el Mercado de Vegueta: «Porque tiene los labios rosaditos como los de una mujer con los labios pintados».

### Ingredientes / 2 personas

- 2 lenguados negros de ración
- 70 g de mantequilla clarificada
- 30 g de harina
- zumo de un limón
- ½ manojo de perejil

### Elaboración

Limpiar el lenguado, dejándolo entero pero sin cabeza ni piel.

Enharinar y marcar en una sartén con la mantequilla clarificada. A continuación, poner en una bandeja de horno con las alcaparras 6 min a 180°C y terminar de cocinar.

Una vez cocinado, retirar el pescado y añadir a la bandeja el zumo de limón y el perejil picado, para ligarlos con la mantequilla caliente en la propia bandeja con movimientos envolventes, mezcla que usaremos para salsear.

### Presentación

Servir el lenguado y salsear con la meunière. Acompañar con unas papas torneadas y un poco más de perejil.



## 22. TARTELETA DE CREMA PASTELERA Y GARUM DE SIERRA

«Con el caramelo de garum sientes primero la sal, pero sobre la marcha te lo equilibra todo y te intensifica el sabor del dulce»

El garum, la salsa con vísceras fermentadas de pescado que se usaba de condimento en la gastronomía de la Antigua Roma, lo aplica el chef aquí nada menos que a un postre. En este caso con pez sierra (*Sarda sarda*), el bonito del Mediterráneo que ya hemos visto en las recetas 9 y 10. Con el garum ha hecho «un caramelo para ir regulando el sabor intenso del pescado fermentado».

### Ingredientes / 4 personas

- las espinas y demás sobras de limpiar la sierra que tengamos de otras elaboraciones
- sal gruesa
- 100 g de azúcar
- 100 ml de agua
- zumo de medio limón
- una rama de vainilla

### Para la crema pastelera

- 350 ml de leche
- 50 g de azúcar
- 50 g de yema de huevo
- 25 g de Maizena

### Para la tartaleta

- 100 g de mantequilla
- 50 g gofio
- 150 g de harina
- 160 g de azúcar

### Elaboración

Poner las espinas y demás sobras de la sierra en un recipiente con una cantidad de sal gruesa equivalente al 10% de su peso. Dejar a temperatura ambiente en lugar fresco durante 4 meses. Colar el líquido generado —el garum— y reservar en la nevera.

Elaborar un caramelo mezclando las mismas proporciones de azúcar y agua. Poner en un cazo y llevar a ebullición y cuando esté a 120°C añadir el garum y el limón. Terminar de cocinar a fuego lleno, dejar enfriar y reservar en la nevera.

Elaborar la tartaleta mezclando los ingredientes en un bol hasta obtener una masa homogénea. Reservar 6 horas en nevera y después estirar con rodillo de cocina, cortar con la forma del molde y lo encamisamos. Hornear a 180°C durante 20 min.

Elaborar una crema pastelera. Primero hay que calentar la leche con el azúcar y la vainilla, dejar infusionar y esperar que se entibie. En un bol aparte poner las yemas y la Maizena y a continuación añadir la leche infusionada. Mezclar bien y colar. Pasar a un cazo, que pondremos a cocinar a fuego lento sin dejar de remover hasta obtener la textura adecuada. Dejar reposar y reservar en nevera cubierto con film transparente hasta que esté fría.

### Presentación

Rellenar cada tartaleta con la crema pastelera, añadir unos arándanos y gajos de physalis y terminar con una cucharadita de caramelo de garum por encima.



A large, stylized teal letter 'J' graphic is positioned on the right side of the page. It is semi-transparent, allowing the background to be seen through it. The 'J' is centered vertically and horizontally within the teal area.

Juan Carlos Clemente

## JUAN CARLOS CLEMENTE

### Tradición y creación de la mano con producto del mar

Estudiar cocina «despertó en mí un montón de curiosidades, porque a la vez iba entendiendo qué hacían mis padres y mis abuelos y vincular todo esto a la gastronomía te permite ser creativo», decía en una entrevista para la revista *Pellagofio*<sup>1</sup> en la que explicaba su trabajo y su inspiración. Y añadía: «Trabajar con las manos es lo que más me gusta, o unir recuerdos y tradición con evolución. Me parece un campo tan enriquecedor, que para mí es la profesión perfecta». Creativo pero apegado a los recuerdos que le inspiran y le dan identidad de territorio y producto, este profesional de delicadas elaboraciones y presentaciones fue durante años chef ejecutivo y, después, asesor gastronómico de una gran cadena hotelera española.

En la actualidad —y desde hace ya unos años— sigue ejerciendo como asesor gastronómico, pero de modo independiente y para restaurantes a los que no sólo diseña menús adecuados a cada modelo de negocio y de cocina, sino que está a *pie de obra* (o mejor cabría decir *entre fogones*, haciendo seguimiento y renovando). «Cuando trabajas con equipos jóvenes, sobre todo cocineros, hay que motivar (...) y el que trabaja sienta que

aprende». Y añade: «Como canarios debemos defender nuestro producto y estar orgullosos de ello».

Vinculado también a la promoción gastronómica de Tenerife en distintos foros, en especial a los vinculados a productos del mar que participe en este recetario es algo que va con su sentir. Algunas especies que le hemos pedido cocinar, confiesa, «no las había trabajado antes. Antiguamente todas se freían o se guisaban. Una buena solución para cambiar de manera natural la estructura de los pescados es introducirlos en una salmuera marina. Con esto conseguimos que pescados de carne blanda se vuelvan un poco más firmes y los podamos lonchear de otra manera para consumir en crudo o semi cocinados».

En estas páginas, donde aprovecha las características de cada especie para potenciar sus cualidades, realiza un recorrido «de cosas muy tradicionales; recetas fáciles de hacer, que se reconocen y generarán interés para consumirlos», dice. Pero, concluye: «Los pescadores son la clave de todo esto. Si ellos son capaces de capturarlos y llegan a nuestras manos, somos capaces de aprovecharlos».



En la playa de La Jaquita (El Médano), Juan Carlos Clemente muestra un pinto y una catalufa, algunos de los pescados que le han traído esa mañana para elaborar las recetas que presenta a continuación.

1. En *Pellagofio* nº 42, mayo 2016. <https://pellagofio.es/entrevistas/cita-con-canarias/juan-carlos-clemente-cocinero-y-asesor-gastronomico/>

## 23. SARGO CURADO EN SALAZÓN, AGUACATE Y TOMATE

«El rendimiento en carne del pescado no llega a un 45%, su carne es firme. Ideal para realizar elaboraciones donde se potencie el sabor»

Entrante frío con sargo blanco (*Diplodus sargus cadenati*), otra de las ocho especies de sargo en las aguas de Canarias, todas ellas poco apreciadas hasta no hace mucho en las islas orientales por ser *pescado negro* (por el color del peritoneo en la cavidad abdominal).

### Ingredientes / 6 personas

- 1,2 kg de sargos
- 100 g de sal marina
- 50 g de miel de palma
- orégano de monte
- 400 g de aguacate pintón
- 50 g de cebolla roja
- 10 g de cilantro
- 1 pimienta verde picona
- 1 lima
- sal marina
- pimienta negra
- 100 g de tomates cherry
- 50 g de azúcar
- 10 g de soja
- 5 ml de vinagre macho
- 100 ml de agua
- anís estrellado, cardamomo y jengibre
- aceite de oliva
- brotes de albahaca
- detalles para la decoración

### Elaboración

Limpiar los sargos de escamas y espinas, dejar los lomos limpios sin la piel.

Mezclar la sal marina con la miel de palma y el orégano, proteger los lomos con una gasa de tela y cubrir con la salmuera por la parte baja y superior. Dejar en salmuera 20 min. Retirar, limpiar y enfriar para racionar en finas lonchas a cuchillo. Reservar para el emplatado.

### Tartar de aguacate

Pelar y partir el aguacate en dados simétricos, condimentar con la pimienta picona, el zumo de lima, la cebolla en brunoise y el cilantro, mezclar y rectificar de sal y pimienta negra.

### Tomate confitado

Realizar un almíbar base con el azúcar, agua, soja y especias, pelar el tomate en aceite caliente y sumergir en el almíbar caliente hasta el momento de uso



## 24. ENSALADILLA DE PEJE OBISPO

«El rendimiento en carne del pescado no llega a un 35%, su carne es firme y polivalente, tanto para crudo como para cocinado»

El peje obispo (*Pontinus kuhlii*), se captura de forma accesoria en la pesca del bocanegra (*Helicolenus dactylopterus*) y está en el grupo de peces que en Canarias llaman *coloraos* para distinguirlos de los rascacios. A diferencia de estos últimos, son peces de hondura muy sabrosos aunque de aspecto igualmente amenazador por su cresta de llamativas espinas... y dolorosas si nos clavamos alguna.

### Ingredientes / 6 personas

- 800 g de peje obispo
- 100 g de mayonesa
- 50 g de mojo rojo
- 400 g de papa
- 100 ml de aceite de oliva
- 100 g de zanahoria
- 100 g de sierra confitada
- 200 g de mayonesa
- 100 g de cebolla roja
- 50 g de pimientos rojos asados
- 20 g de perejil
- sal en escamas
- brotes de rabanito
- detalles para la decoración

### Elaboración

Limpiar los obispos de escamas y espinas, dejando los cuatro lomos limpios, mientras las puntas y partes menos nobles reservamos para confitar.

Reservar los lomos de obispo, lo ideal es congelarlos 48h para consumir posteriormente.

### Confitado de Obispo

Calentar el aceite a unos 60°C, meter las puntas de obispo y dejar confitar despacio hasta que este cocinado del todo. Escurrir del aceite y reservar para la ensaladilla.

### Ensaladilla tradicional

Guisar los ingredientes de la ensaladilla, mezclar con la mayonesa y el obispo confitado y rectificar de sal, guardar en frío hasta el momento del uso.

Realizar unos cortes en dados pequeños con los lomos que habíamos reservado congelados, que nos valgan para cubrir la parte alta de la ensaladilla en el emplatado y aderezar con una base de mojo rojo, sal y pimienta.

### Presentación

Presar la ensaladilla en un molde circular y coronar con una cucharada de tartar de obispo en la parte alta de la ensaladilla. Utilizar un tarro para la presentación y ahumar ligeramente con un trozo de carbón encendido.



## 25. LAMINADO DE PEJERREY CON SU CALDO

«El rendimiento en carne del pescado es de un 30 %, su carne es muy suave y delicada. Cabezas y espinas muy gelatinosas, ideal para caldos y sopas»

Entrante templado de pejerrey (*Pomatomus saltatrix*). Pez verde azulado con reflejos grisáceos, es conocido entre los pescadores por ser muy luchador en su resistencia a ser capturado y, por ello, apreciado en la pesca deportiva. Muy estimado en Andalucía, en Canarias es menos conocido.

### Ingredientes / 6 personas

- 1 kg de pejerrey
- 100 g de cebolla
- 80 g de puerro
- 50 g de ajo
- 4 g de comino
- 1 pimienta picona
- 1 lima
- 10 g de perejil
- 100 ml de aceite de oliva
- Ensalada de brotes

### Elaboración

Limpiar el pejerrey de escamas y espinas. Desangrar las cabezas y espinas en agua y hielo y reservar en congelador. Dejar los lomos limpios con la piel y congelar 48 horas para su correcto consumo en crudo. Una vez pasado el tiempo de congelación, pasar todo a la nevera para descongelar.

Para el caldo, fundear la cebolla, el puerro y el ajo, incorporar las cabezas y espinas, rehogar bien y mojar con un litro de agua. Reforzar el caldo con

un majado en mortero de ajo, comino, azafranillo y perejil. Dejar cocinar unos 40 minutos y colar, rectificar de sal y ligar un poquito con maicena para darle un poco de consistencia al caldo. Reservar en caliente hasta el momento del emplatado.

Preparar una salmuera líquida, mezclar 500g de hielo, 500g de agua y 80g de sal marina.

Una vez descongelado, meter los lomos en salmuera unos 12 minutos para que la carne coja un poco más de cuerpo, sacar, secar bien y laminar con piel para su presentación.

### Presentación

Servir las láminas de pejerrey con ensalada de brotes y, al lado, el caldo en un pequeño cuenco para acompañar.



## 26. FRITURA DE BURRO

«Mi inspiración siempre es mirar el producto local y con qué lo podemos casar con productos también locales»

«La idea es comerlo condimentado pero de manera distinta, mezclando una fritura con algo fresco y picante —explica el chef—. En este caso usamos el millo como un ingrediente de territorio, cocido y después lo trituramos con un poquito de ají amarillo, cilantro y zumo de limón». El burro (*Plectorhinchus mediterraneus*), pez con carne de excelente calidad, es también denominado burro de ley para diferenciarlo del burrito o burrito listado (*Parapristipoma octolineatum*).

### Ingredientes / 6 personas

- 1 kg de burro
- 100 g de harina de garbanzo
- 0,4 g de aceite de oliva suave
- 300 g de millo dulce
- 1 ud de ají amarillo
- 100 g de zumo de limón
- 25 g de cilantro fresco
- 15 g de jengibre
- 100 g de cebolla roja
- vinagre macho
- brotes de cilantro
- detalles para la decoración

### Elaboración

Elaborar una crema de millo. Utilizaremos una marca de millo dulce de buena calidad, colocar la cantidad indicada en un vaso mezclador y añadir el zumo de limón, el ají amarillo, el cilantro y el jengibre. Triturar todo muy bien hasta conseguir una mezcla fina y

muy bien emulsionada. Pasar por un colador fino y reservar en frío.

Pelar y partir la cebolla roja en juliana muy fina, macerar unos minutos en agua con hielo y unas gotas de vinagre macho. Reservar.

Hacer una salmuera líquida, mezclando 500 g de hielo, 500 g de agua y 80 g de sal marina

Limpiar el burro de escamas y espinas, dejar los lomos limpios con la piel. Meter en la salmuera líquida unos 15 minutos. Después, pasar por harina, sacudir bien y freír a 180°C hasta obtener un color dorado ligero. Dejar reposar un momento antes de emplatar.

### Presentación

Sobre el caldo de millo ponemos los lomos fritos y decoramos con la cebolla y unos brotes de cilantro.



## 27. GUISO DE BURRO

«El rendimiento en carne del pescado no llega a un 55%, su carne es versátil y firme, acepta casi todas las técnicas de cocción»

El pescado lo emplea aquí el chef de dos formas. «Por un lado, en caldo tostado para unos fideos que nos recuerdan a un guiso marinero. Y por otro, entraría asado como acompañamiento del guiso». De excelente calidad culinaria, el burro (*Plectorhinchus mediterraneus*) es un pez con fama de buena materia prima para un caldo de pescado, aun así sus capturas son escasas.

### Ingredientes / 6 personas

- 1 kg de burro
- 400 g de fideos de trigo nº4
- 1,2 l de caldo de pescado
- 20 g de ajo
- 100 g de cebolla blanca
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 30 g de tomate bien maduro
- 2 ud de pimienta palmera
- 2 g de azafranillo
- 0,1 g de aceite de oliva suave
- 100 g de alioli suave (40 g de yema de huevo, 15 g de ajo, 80 ml de aceite de oliva suave, 5 g de hojas de perejil, sal)
- detalles para la decoración

### Elaboración

Elaborar el alioli triturando los ingredientes en vaso mezclador hasta conseguir una emulsión perfecta.

Limpia el burro de escamas y espinas, dejar los lomos limpios con la piel. Cortar en pequeños medallones para incorporar en el plato a última hora.

Elaborar un sofrito a partir de las verduritas de la receta con aceite de oliva suave hasta conseguir que estén casi deshechas. Incorporar por último las pimientos palmeras hidratadas y triturar hasta conseguir una masa lisa. Reservar para el momento en el que realicemos la cocción de los fideos.

Elaborar un caldo de pescado, sofriendo primero la cabeza y las espinas hasta que estén doradas, mojar con un litro de agua y cocinar unos 40 min. Colar, rectificar de sal y añadir el azafranillo.

Sofreír los fideos en aceite hasta que estén bien dorados, incorporar el sofrito y cocinar con ayuda del caldo de pescado en una fuente al horno 13 min a unos 180°C. Mientras, sellar los medallones de burro en una sartén e incorporar de último en el horno 1 min.



## 28. CATALUFA EN DOS COCCIONES

«El rendimiento en carne del pescado no llega a un 35%, su carne es muy suave y delicada. Cabezas y espinas muy gelatinosas, ideal para caldos y sopas»

Un caldo con cabeza y espinas y un tartar con su carne. «El tartar, con hortelana y perejil para recordar esos guisos marineros en los que se usaba mucho». La catalufa (*Heteropriacanthus fulgens*), común en las Islas y de carne exquisita, «inexplicablemente, es poco conocida por cocineros y consumidores»<sup>1</sup>.

### Ingredientes / 6 personas

- 1,5 kg de catalufas
- 100 g de cebolla
- 80 g de puerro
- 50 g de ajo
- 4 g de comino
- 1 pimienta picona
- 1 lima
- 10 g de perejil
- 5 g de cebollino
- 5 g de hortelana
- 2 g de azafranillo
- 100 ml de aceite de oliva
- ensalada de brotes y AOVE

### Elaboración

Limpia las catalufas de escamas y espinas, dejar los lomos limpios sin la piel.

#### Tartar de catalufa

Hacer una salmuera líquida, mezclando 500 g de hielo, 500 g de agua y 80 g de sal marina.

Poner los lomos en la salmuera líquida unos 15 minutos. Después, picar en dados pequeños y condimentar con la pimienta picona, el cebollino, la horte-

lana, el zumo y la ralladura de lima, un poco de aceite de oliva y sal. Mezclar todo muy bien y reservar en frío. Ojo, es una elaboración que no se puede mantener tiempo, se elabora en el momento del consumo.

#### Caldo

Fondear la cebolla, el puerro y el ajo, incorporar las cabezas y espinas desangradas previamente en agua y hielo, rehogar bien y mojar con un litro de agua. Reforzar el caldo con un majado en mortero de ajo, comino, azafranillo y perejil. Dejar cocinar unos 40 minutos y colar, rectificar de sal y ligar un poquito con Maizena para darle un poco de consistencia al caldo. Reservar en caliente hasta el momento del emplatado.

#### Ensalada de brotes

Seleccionar una variedad de brotes y aromáticas para aderezar muy suave con AOVE, sal y pimienta para el momento del emplatado.



1. J. A. GONZÁLEZ, *Recetario de pescados olvidados y emergentes en Gran Canaria*, Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la ULPGC, Las Palmas de Gran Canaria, 2019.

## 29. LOMO DE PINTO A LA BRASA, CALDO TOSTADO Y ESCACHO DE PAPAS CON MOJO COLORADO

«El rendimiento en carne del pescado es de un 30%, su carne es versátil y firme, acepta casi todas las técnicas de cocción»

El pinto o vaquita (*Serranus scriba*) también se conoce en las Islas como cabrilla pintada, pues, como describe el diccionario de la Academia Canaria de la Lengua, es «pez muy parecido a la cabrilla», reconocido por los chefs que lo han probado como un pescado muy sabroso.

### Ingredientes / 6 personas

- 1,2 kg de pinto
- 400 g de papas nuevas
- 50 ml de aceite de oliva
- 100 g de cebolla blanca
- 100 g de cebolla roja
- 50 g de ajos
- 50 g de tomate
- 25 g de vino blanco
- 1 litro de agua o caldo de pescado
- 25 g de jengibre
- 100 g de salmuera líquida
- 100 g de mojo colorado

### Elaboración

Hacer una salmuera líquida, mezclando 500 g de hielo, 500 g de agua y 80 g de sal marina.

Limpia los lomos de espinas y piel, retirar las puntas y procurar que el lomo sea lo más regular posible. Meter en la salmuera líquida unos 15 min.

### Caldo tostado

Usar las cabezas y espinas bien desangradas en agua y hielo, tostar bien en la brasa y colocar en un

caldero mediano. Añadir las verduras de la receta cortadas en brunoise bien rehogadas. Incorporar el vino blanco y dejar reducir, mojar con el agua y cocinar unos 50 minutos, colar por colador fino, rectificar de sal y reservar.

### Lomo de pinto a la brasa

Con ayuda de una broqueta, insertar el lomo a lo largo y cocinar en la brasa. Utilizar parte del mojo para pintar el lomo una vez esté ligeramente asado. Dejar reposar y cortar pequeños medallones.

### Escacho de papa nueva

Lavar bien la papa, pelar ligeramente y cocinar en agua hasta que este tierna, escurrir, pelar, escachar y agregar unas cucharadas de mojo colorado.

### Presentación

Servir en plato hondo o cuenco, poniendo en el fondo el escacho de papa con mojo colorado y, encima, el lomo a la brasa. Terminar con un chorrito de caldo tostado.



## 30. CONGRIO CON ALBARICOQUES Y CILANTRO

«El rendimiento en carne del pescado llega a un 60%, carne muy fina ideal para cocciones lentas o frituras ligeras»

«Me gusta mucho el uso de lo salado y lo dulce en el mismo plato. Este pescado, que se puede usar en guisos, lo he llevado a una forma de marcado en brasa y terminado a horno», dice el chef. El congrio (*Conger conger*), pez alargado muy común en Canarias, «hay gente que le tiene tirria, no sé por qué, y vale para todo: cazuela, marinera...», dice Juan Ramón, pescador de San Andrés.

### Ingredientes / 1 persona

- 1,2 kg de congrio
- 600 g de albaricoques maduros
- 200 g de cebolla blanca
- 100 g de ajo
- 40 ml de aceite de oliva.
- 50 g de azúcar
- 50 g de vinagre de manzana
- albahaca, cilantro y hortelana
- jengibre, cardamomo y anís estrellado
- 100 g de albaricoques pintones
- 25 g de tomate seco
- 10 g de cilantro
- 40 g de aceite de oliva
- 20 g de alga wakame
- sal en escamas

### Elaboración

Limpiar el congrio de espinas y piel, retirando de los lomos el máximo de espinas. Cortar medallones con la parte de piel, marcar en brasa y terminar al horno 6 min a 180°C.

### Estofado de albaricoques

Partir los albaricoques maduros en dados y picar la cebolla en brunoise junto al ajo. Fondear bien en el aceite de oliva añadiendo el jengibre, el anís estrellado y el cardamomo. Incorporar el albaricoque y dejarlo estofar muy bien, añadir el azúcar y el vinagre, dejar reducir hasta que este seco y, por último, las hierbas aromáticas troceadas a tijera. Reservar hasta el momento del uso.

### Salpicón de albaricoques, cilantro y algas

Picar los albaricoques en brunoise, añadir el cilantro picado, el aceite de oliva, picar los tomates secos en dados pequeños y el alga bien picada, mezclar todo muy bien y reservar para el momento del emplatado.

### Presentación

Servir el lomo de congrio con el salpicón y, al lado, añadir el estofado de albaricoques.



## 31. VERRUGATO EN ESCABECHE DE ZANAHORIAS Y COLIFLOR

«El rendimiento en carne del pescado llega a un 45%, su carne es firme, ideal para cocinar en diferentes técnicas»

El verrugato canario (*Umbrina canariensis*) es un pez de color bronce verdoso y ojos grandes de la misma familia que los corvinatos. «Su carne es de muy buena calidad, aunque con capturas bajas y muy localizadas» en las Islas<sup>1</sup>, lo que hace que sea poco frecuente en las pescaderías.

### Ingredientes / 6 personas

- 1,1 kg de verrugato
- 200 ml de licuado de zanahoria
- 150 ml de aceite de oliva
- 50 ml de caldo de pescado
- 40 g de vinagre macho
- 100 g de cebolla blanca
- 100 g de puerro
- 50 g de ajos
- laurel, pimienta negra, cardamomo, comino
- 300 g de coliflor
- 50 g de leche de coco
- 25 g de mantequilla
- sal y pimienta blanca

### Elaboración

Limpiar el verrugato de escamas y espinas, cortar en dados de 3x3 cm con piel y envasar las raciones en bolsa de vacío con un poco de aceite de oliva. Cocinar a 46°C durante 8 min (en caso

de no tener un termostato de cocción, utilizar un caldero con agua templada controlando la temperatura con un termómetro de cocina).

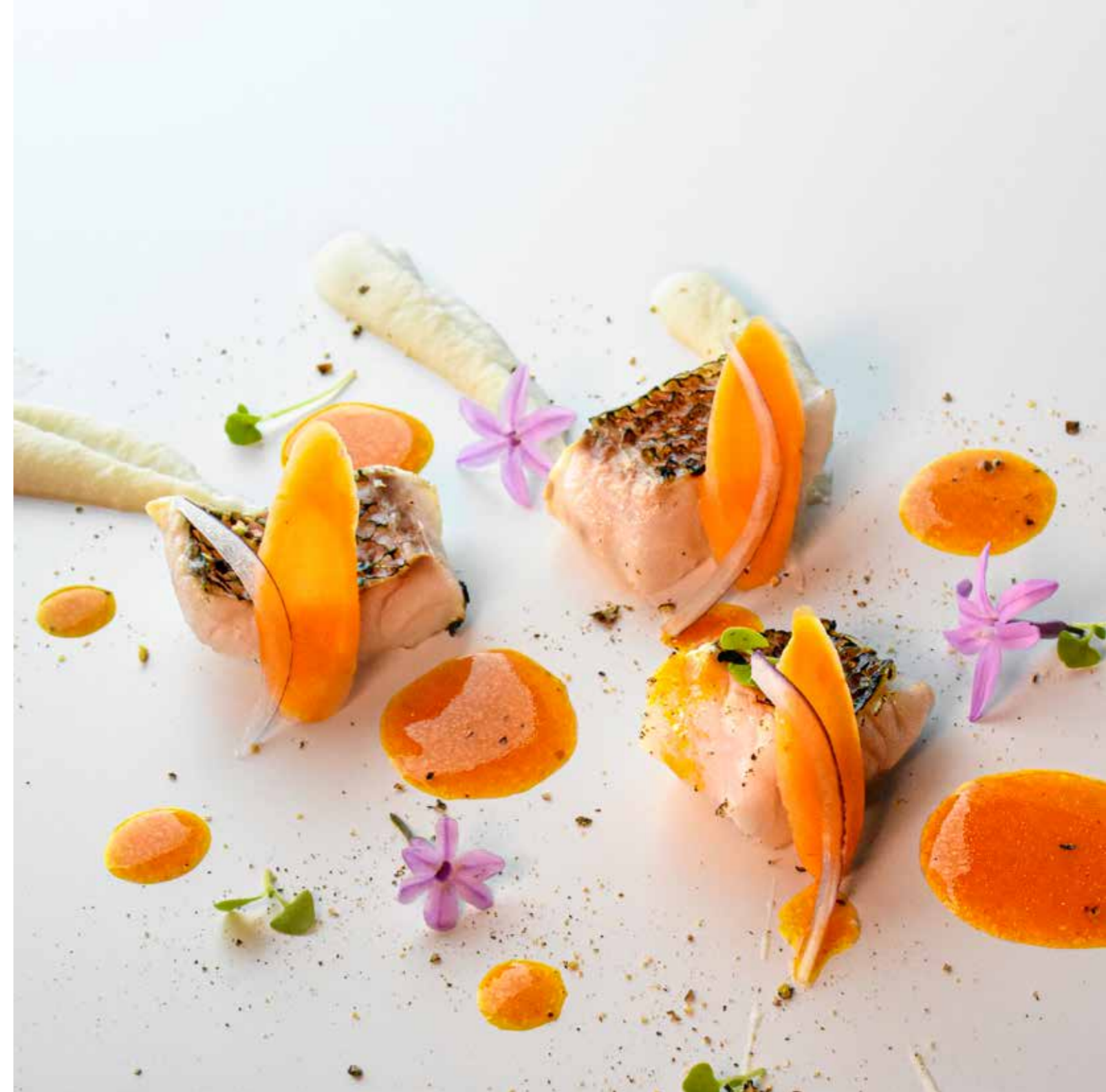
Para el escabeche, limpiar las verduras y cortar en juliana, poner a sofreír en un recipiente con las especias sin que las verduras cojan color de dorado, añadir el vinagre y dejar reducir. Después, el zumo y el caldo de pescado. Cocinar unos 30 min, colar sin triturar y reservar.

Cocinar la coliflor en agua hasta que esté al dente, escurrir el agua, añadir la leche de coco y, fuera del fuego, la mantequilla. Triturar hasta conseguir una crema muy fina. Rectificar de sal y pimienta y reservar para el emplatado.

### Presentación

Servir la crema de coliflor y añadir el pescado con el escabeche de verduras.

1. J. A. GONZÁLEZ, «Corvinas y corvinatos, materia prima de los churros canarios», *Pellagofio* nº 45, septiembre 2016. <https://pellagofio.es/gastroclub/peces-y-mariscos-de-canarias/peces-y-mariscos-sin-confusiones/corvinas-y-corvinatos-materia-prima-de-los-churros-canarios/>



## 32. BOCANEGRA EN FRITURA CON SU CONTRASTE CÍTRICO Y PICANTE

«El rendimiento en carne del pescado es sólo de un 25%, carne muy fina y versátil»

Con la idea de «poner en valor» la bocanegra (*Helicolenus dactylopterus*), pescado de aguas profundas y aspecto parecido al obispo o el rascacio, el chef piensa que «es ideal para freír, pero su carne es muy fina, por eso a través de su maceración en agua y sal cambiamos un poco la estructura de la carne. Y condimentamos como si fuera un ceviche: es decir, carne macerada y en vez de choclo usamos chochos peladitos, algo de batata, algo de cebolla, algo de picante...».

### Ingredientes / 6 personas

- 1 kg de bocanegra
- 100 g de harina de garbanzos
- 100 g de cebolla roja
- 200 g de batata amarilla
- 50 g de chochos limpios
- 4 g cilantro fresco
- brotes de cilantro
- 60 g de zumo de lima
- 60 g de zumo de limón
- ají amarillo
- pimienta picona
- sal en escamas

### Elaboración

Limpiar la bocanegra de escamas y tripas. Sacar los lomos dejando su esqueleto entero (cola, espinazo y cabeza). Limpiar después la carne y cortar en dados. Reservar.

Poner a desangrar el espinazo, enharinar y freír hasta que esté bien dorado. Reservar.

Preparar los dados de carne de bocanegra cítrica y picante con la mezcla de zumo de limón, zumo de lima, el ají, el cilantro y el picante. Macerar ligeramente y reservar.

### Presentación

Incorporar al plato los dados de bocanegra y el espinazo frito. Añadir la cebolla roja en juliana, los chochos bien pelados, la batata amarilla en dados asados previamente y, para decorar, los brotes de cilantro.



A large, stylized blue letter 'P' graphic that serves as a background element on the right side of the slide. It is semi-transparent and overlaps with the text.

Pedro Hernández Castillo

## PEDRO HERNÁNDEZ CASTILLO

### La cocina sin alérgenos de Canarias

La singularidad de la cocina que practica este chef es que se trata de elaboraciones pensadas, todas ellas, para que no causen problemas de intolerancia a personas con alergias alimentarias. «Ha sido muy duro. Cuando empecé era el único de 440 restaurantes en La Palma que hacía una cocina sin alérgenos», detalla. Una exclusividad que se podría extender al resto del Archipiélago y sigue vigente hasta la actualidad: nadie más tiene una carta enfocada por entero a este sector de población que es mucho mayor de lo que se cree. Así se lo ha reconocido la Guía Repsol que le ha otorgado un Sol Sostenible en 2025.

Era 2014, cuando abrió el Gastrobar El Duende del Fuego en un local con una cocina de apenas dos metros cuadrados donde ejercía de cocinero, de panadero y de chacinero, dado que para su carta libre de alérgenos e intolerancias no emplea productos de cuarta ni quinta gama: adquiere la materia prima base y elabora él mismo. Como panadero amasa y hornea su propio pan sin gluten y como chacinero elabora embutidos sin gluten, sin lactosa, sin huevos y sin coagulantes de cabra palmera, cochino negro canario y vaca palmera.

De su carta ha eliminado 20 alérgenos y siempre está atento a las indicaciones del cliente para

sustituir cualquier producto al elaborar, al momento, cualquiera de sus platos. De entrada, en su cocina de kilómetro cero sólo entran productos de la agricultura ecológica local, los de la agricultura convencional podrían generar alergias por el uso de pesticidas. Pero, ¿cómo se hace para lograr una cocina con estas garantías? Básicamente, el secreto está en «trabajar todo al vacío, a baja temperatura porque mantiene mejor el sabor de los alimentos y con los mínimos ingredientes o aliños posibles. No te la puedes jugar. Por eso me fui al modelo más extremo, porque si te viene alguien con 14 alergias —y le ha pasado—, ¿qué le das?».

Y como la cosa va de pescado, insiste en las páginas a continuación que éste sea el protagonista «con cocciones las justas y los mínimos ingredientes». Al final, ¿qué busca y obtiene con esta forma de trabajar?, los sabores primigenios antes de que los productos de tercera, cuarta y quinta gama (congelados, listos para cocinar, listos para comer) dominaran el consumo.



En el patio de El Duende del Fuego, en una vieja casona del casco histórico de Los Llanos de Aridane de varios siglos de antigüedad, Pedro Hernández muestra la bicuda.

### 33. BOGAS ESCABECHADAS CON VINAGRE DE MANZANA, EN ACEITE VERDE DE PEREJIL

Pese a su interés gastronómico la boga se consume poco, siendo más utilizada como carnada viva para la pesca. «Yo la he hecho marinada tipo ceviche»

En La Palma los pescados pequeños se consumen fritos o a la plancha, para evitar las incómodas espinas que de este modo quedan crujientes. Pero en la cocina sin alérgenos de este chef, que no usa «ni plancha, ni vitro, ni parrilla, ni freidora, ni horno (para evitar las contaminaciones cruzadas)», propone un sencillo y sabroso marinado con la boga (*Boops boops*), un pequeño pez de color plateado con franjas longitudinales presente, entre otros mares, de un extremo al otro de las costas atlánticas orientales.

#### Ingredientes / 1 persona

- 1 boga

#### Para el escabeche

- 1 cucharada sopera de vinagre de manzana
- 2 cucharadas soperas de aceite verde de perejil (aceite de oliva virgen extra con perejil triturado)

#### Elaboración

Preparar el escabeche, mezclando el vinagre con el aceite de perejil.

Limpiar la boga y extraer los dos filetes, dejándolos macerar como un ceviche unos 30 min en la nevera a 2°C con el escabeche, que lo va marinando, dentro de un recipiente tapado.

A continuación, servir en el plato, enrollando los filetes en pupieta y añadir por encima el propio escabeche, un poco de sal y una hierba aromática (en este caso se han puesto unas ramitas de perejil).



## 34. SOPA FRÍA DE AJO CON ALMENDRA Y ESPIRULINA AZUL, PAPAYA Y BICUDA ESCABECHADA

«La cocina al vacío te permite tener los sabores puros de los alimentos, puedes jugar con el producto y servir al cliente con un mínimo de ingredientes»

Para esta sopa fría el chef ha elegido un pez que, injustamente, es poco apreciado en gastronomía, pero que tiene una carne blanca y tierna que sí aprecian los propios pescadores de las Islas, que la cocinan de distintas maneras<sup>1</sup>: la bicuda (*Sphyraena viridensis*) —que en el Mediterráneo conocen como barracuda—, un llamativo pez por su cuerpo alargado de color plateado.

### Ingredientes / 4 personas

- 1 bicuda pequeña
- 1 cdta de vinagre de manzana
- aceite verde de perejil (aceite de oliva virgen extra con perejil triturado)
- 1 cdta de agua alcalina
- un rodaja de papaya cortada en cuadraditos
- 30 cl de leche de almendra
- 1 cda de ajo confitado con aceite de oliva virgen
- 3 g de espirulina azul
- 1 g de agar-agar

### Elaboración

El ajo que utilizaremos en la sopa fría lo podemos confitar por nuestra cuenta a 60°C al baño María en aceite de oliva virgen extra hasta que empiecen a dorarse al cabo de unos 30 min.

Elaborar la sopa fría con la leche de almendra, al ajo confitado, la espirulina azul y el agar-agar. Triturar todo y emulsionar.

Cortar 4 piezas de la bicuda limpia, añadir el vinagre de manzana para escabecharlo, unas gotas de agua alcalina y envasar al vacío. Antes de cocinar se palpa la bolsa para separar los trozos y se ponen en cocción dentro de la bolsa 2 minutos a 80°C.

### Presentación

Servir la sopa fría en plato hondo, añadir unos cuadraditos de papaya para poner el pescado encima y que no se hunda. Terminamos con unas gotas de aceite verde.

1. Ver: Yuri MILLARES y Génesis FERNÁNDEZ, *Cocinando a bordo del pesquero*, Pellagofio Ediciones & Hecansa, 2023.



## 35. CALDERITO MARINERO DE BICUDA CON VERDURAS AL VAPOR Y REDUCCIÓN DE TOMATE SECO

«Es un plato de aprovechamiento de producto de la huerta con las verduras que se consiguen del día. No se pone ni cebolla, ni pimiento, ni apio, que son hortalizas»

Su clásica sopa de verduras ecológicas de temporada<sup>1</sup> la versiona aquí añadiéndole bicuda —pescado que ya presentamos en la receta anterior—. «En este caso se hizo con las verduras ecológicas [adquiridas en el mercadillo dominical de Los Llanos de Aridane] que teníamos para la guarnición del día: brócoli, coliflor, zanahoria, habichuela y remolacha».

### Ingredientes / 4 personas

- 1 bicuda pequeña
- aceite de oliva virgen extra
- agua alcalina
- sal
- brócoli, coliflor, zanahoria, habichuela y remolacha
- tomate seco

### Elaboración

Pelar, cortar y trocear las verduras según proceda, cortando en trozos más pequeños las que necesitan más fuego.

Poner a cocer las verduras con agua a fuego bajo durante unos 10 minutos añadiendo en el último minuto unas gotas de aceite de oliva virgen extra y un poquito de sal.

Cortar 4 piezas de la bicuda limpia, añadir

unas gotas de agua alcalina y envasar al vacío. Antes de cocinar se palpa la bolsa para separar los trozos y se ponen en cocción dentro de la bolsa a 80°C unos 2 minutos.

Poner al fuego el tomate seco con un chorrito de agua alcalina, calentar y reducir un poquito.

### Tomate seco

Elaborado previamente con 2 o 3 tomates maduros. Cortar en gajos, quitar la pulpa y pasar por agua alcalina y una cucharada de sal 30 min, antes de deshidratar en el horno a 70°C unas 6 horas.

### Presentación

Poner en un calderito individual la sopa de verduras y colocar encima una pieza de bicuda, añadiendo sobre el pescado la reducción de tomate seco.

1. Yuri MILLARES, «El Duende del Fuego, verdura ecológica y empatía sin alérgenos», *Pellagofio* n° 117, abril 2023. < <https://pellagofio.es/gastroclub/despensa-del-chef/el-duende-del-fuego-verdura-ecologica-y-empatia-sin-alergenos/> >



## 36. PEJERREY EN DOS COCCIONES CON MANTEQUILLA DE CABRA

«Los lomos del pescado se cocinan primero al vacío y después salteados en la sartén con la verdurita»

La guarnición de este plato incluye zanahoria confitada al estilo del chef, es decir, cocina sencilla, sin alérgenos y de aprovechamiento. «La zanahoria la hago confitada con un poco de mantequilla de cabra, que no tiene lactosa. En un proceso tradicional necesitaría un litro de aceite para confitar el producto, pero yo sólo pongo tres gramos de grasa, lo envaso al vacío y lo cocino al baño María. El ahorro es brutal». En cuanto al pescado protagonista, el pejerrey (*Pomatomus saltatrix*), apreciado por los pescadores deportivos de caña, no es de los más habituales en las pescaderías. Aunque no se cita para La Palma, uno de los pescadores profesionales que proveen al chef lo captura en la propia isla y se lo trae a veces.

### Ingredientes / 4 personas

- 1 pejerrey
- aceite de oliva virgen extra
- vinagre de manzana
- agua alcalina
- sal
- mantequilla de cabra
- zanahoria, cebolla encurtida y coliflor

### Elaboración

Las zanahorias para la guarnición están peladas y confitadas con tres gramos de mantequilla de cabra en una bolsa de cocción al vacío durante 30 min, a 80°C.

Las tiras de cebollita encurtida son de una cebolla cortada en cuatro cuartos y envasada

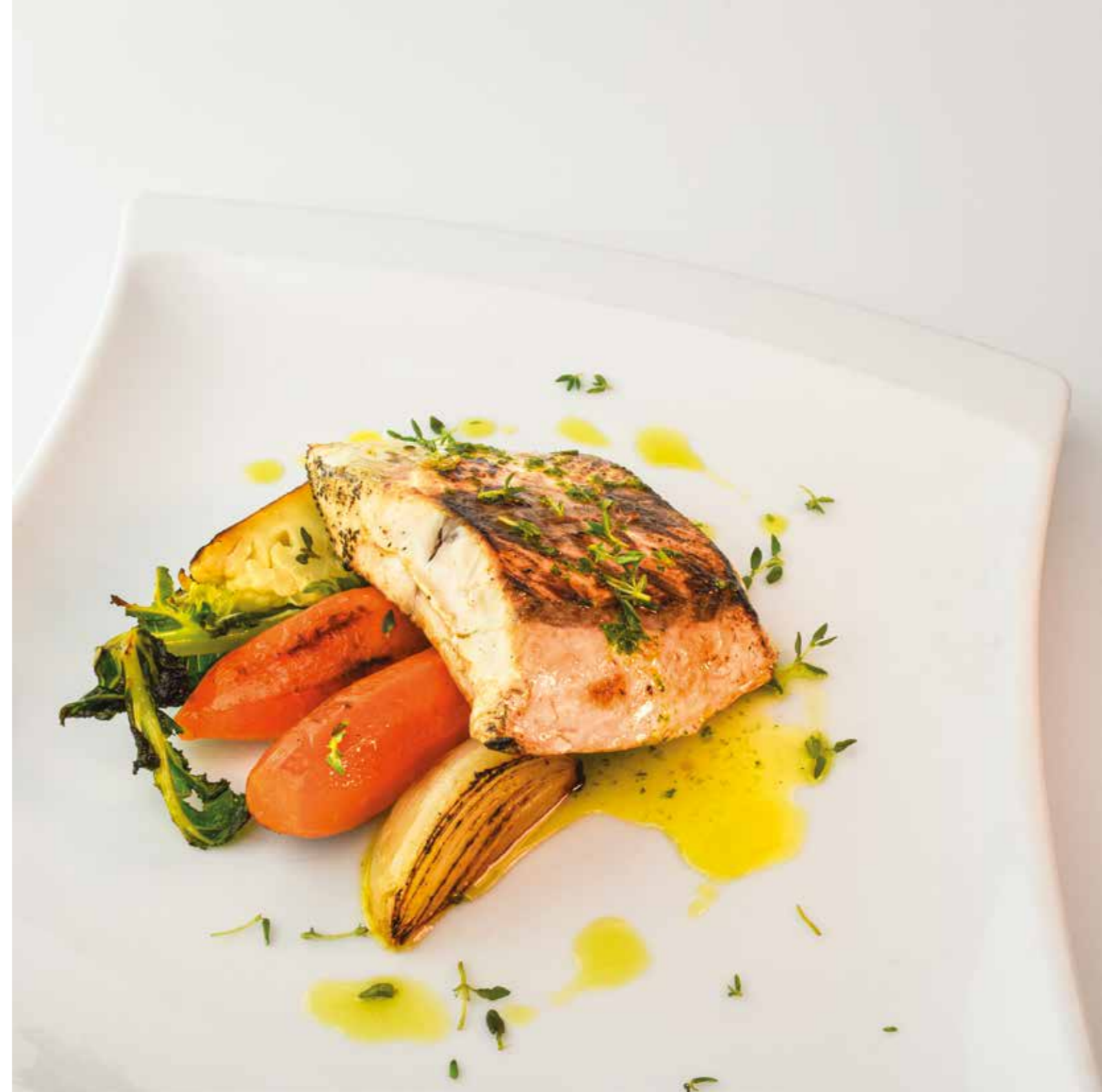
también en bolsa de cocción al vacío con una cucharada sopera de vinagre de manzana cocinada 80°C durante 5 minutos.

La coliflor está hervida al vapor durante dos minutos y medio, se apaga y se deja en el agua con el calor residual hasta que esté al dente.

Sacar los lomos al pejerrey y cortar raciones de 150 g. Elaborar en dos cocciones: primero al vacío durante 4 min a 80°C y después salteada en la sartén con la zanahoria, la cebolla y la coliflor con un poquito de mantequilla de cabra.

### Presentación

Emplatar como se muestra en la fotografía.



### 37. PUIPIETA DE PEJECONEJO CON MOJO PALMERO EMULSIONADO

«Este mojo no lleva vinagre para que no cause rechazo con los sabores del plato, pero si se le pone vinagre, que sea de manzana»

El conejo (*Promethichthys prometheus*), pez de aguas profundas de cuerpo comprimido y alargado, tiene dientes parecidos a colmillos. Descrito en las Islas como «pez de gran voracidad y temible dentadura»<sup>1</sup>, su consumo es citado desde hace siglos en el Archipiélago. Actualmente es poco habitual en pescaderías, quizás por su apariencia desagradable.

#### Ingredientes / 4 personas

- 1 pejeconejo
- aceite de oliva virgen extra
- brócoli
- agua alcalina
- sal
- 3 o 4 papas para hacer un puré

#### Para el mojo palmero

- 6 pimientas palmeras secas
- 33 cl de agua alcalina
- 6 dientes de ajo
- 3 cdas aceite de oliva virgen extra

#### Elaboración del mojo palmero

El mojo mejor lo hacemos el día anterior poniendo las pimientas palmeras secas en remojo 4-5 horas para que se hidraten y ablanden. Entretanto, cocinar los dientes de ajo en aceite de oliva virgen extra y dejar enfriar. A continuación, escurrir y reservar el agua de las pimientas ya hidratadas y triturar éstas con la batidora. Se le añaden los ajos confitados y poco a poco se va añadiendo el agua de la pimienta para que el mojo vaya emulsionando. Por último, añadir aceite de oliva virgen, hasta que el mojo coja una textura espesa.



En la cocina de El Duende del Fuego, Pedro Hernández se dispone a limpiar uno de los pejeconejos de la bandeja.

1. En *Diccionario histórico del español de Canarias* (ver Bibliografía).

## Elaboración

Limpiar y desespinar el pescado con cuidado. Reservar.

Cocinar las papas con agua, escurrir y machacar, mojando con el agua de cocinarlas hasta que cojan textura cremosa, añadir un poco de sal (opcional) y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y mezclar. Para clientes con alergia a las papas, dejar reposar 24 horas.

Cortar el brócoli con un calibre máximo de 3 cm de grueso y cocinar unos 9 min en agua alcalina en ebullición con un poco de sal y, después, refrescar en agua fresca, hielo y sal para dejar la verdura al dente.

Con el caldo resultante de cocinar el brócoli cocinar los filetes de pejeconejo durante 6 minutos.

## Presentación

Sobre un fondo de puré de papas con aceite de oliva virgen poner el pescado y el brócoli, añadiendo el mojo palmero (emulsionar si fuera necesario con unas gotas de AOVE para una textura más líquida).



## 38. SALMÓN DEL ALTO EN CALDO CORTO EMULSIONADO CON TUNO

«Lleva una base de puré de papa con mojo palmero y escabeche de pepino con tomate»

El agua es la base de todo, asegura el chef. Y es fundamental en su cocina de productos sin alérgenos. «Yo utilizo agua alcalina. Un agua que oxigena el cuerpo y elimina acidosis, porque todo lo que comemos acidifica el cuerpo. Y cocino con ella a fuego lento», resume. Nunca por encima de los 80°C, como ha hecho con este salmón del alto (*Polymixia nobilis*), pez que, «a pesar de sus magníficas propiedades nutricionales, es muy poco conocido por restauradores y consumidores»<sup>1</sup>.

### Ingredientes / 2 personas

- 1 salmón del alto
- aceite de oliva virgen extra
- agua alcalina
- sal
- 500 g de tuno indio
- 1 pepino y 2 tomates maduros
- mojo rojo palmero<sup>2</sup>
- puré de papas<sup>3</sup>

### Elaboración

Cortar los tomates en gajos, quitar la pulpa y poner en un recipiente con una cucharada de vinagre de manzana y dejar macerar 30 min en la nevera. Obtenemos así el tomate encurtido que cortamos en gajos más delgados y mezclamos después con el pepino cortado en tiras finas añadiendo un poco

de AOVE y sal para el escabeche que acompañará al pescado.

Limpiar, desespinar y extraer los lomos del salmón del alto, que cocinamos en bolsa de vacío con una cda de agua alcalina durante 1 min a 80°C.

Elaborar el jugo del tuno indio, simplemente pelando y triturando los tunos. Reservar fresco.

### Presentación

Servimos puré de papa mezclado con mojo rojo como base del plato. Encima colocamos el escabeche de pepino y tomate y el filete de pescado. Sobre éste vertemos el caldo resultante de cocinar el pescado al vacío, que se espesa con un poco de puré de papa y se le agrega jugo de tuno indio.

1. Varios autores, «Salmón del alto, rico en proteínas y sin grasas», *Pellagofio* n° 41, mayo 2008. <https://pellagofio.es/gastroclub/peces-y-mariscos-de-canarias/salmon-del-alto-rico-en-proteinas-y-sin-grasas/>.

2. Elaboración del mojo rojo palmero en receta anterior.

3. Elaboración del puré de papas en receta anterior.



### 39. SEIFÍA AL VAPOR CON ESCALIVADA DE HORTALIZAS

#### Este pescado es una de las ocho especies de sargo que habitan las aguas de Canarias

La seifía o seifio (*Diplodus vulgaris*) de esta receta es un pez relativamente abundante en Canarias. Como las demás especies de sargos que habitan las aguas del Archipiélago, su carne es de buena calidad, pero hasta no hace mucho eran rechazados culinariamente por tratarse de «pescado negro» (por el color del *velo* que recubre internamente la cavidad abdominal) en Lanzarote y, sobre todo, en Fuerteventura, desde donde se exportaban a Tenerife, «la isla más piscívora —más comedora de pescado— del Archipiélago», en opinión del biólogo marino José Antonio González<sup>1</sup>.

#### Ingredientes / 2 personas

- 1 seifía
- aceite de oliva virgen extra
- agua alcalina
- sal
- 1 berenjena, 1 pimiento y 1 col china (pak choi)
- 1 tomate en gajitos encurtido con vinagre de manzana y sal

#### Elaboración

Sopletear la berenjena y el pimiento y cocinar en bolsa de vacío 20 min a 80°C. A continuación se abre la bolsa de vacío, se quita la piel a las piezas (ya que es escalivada) y se cortan en tiritas. Guardar en papel.

Cocinar el tallo de la col china al vapor. Después se retira la telilla fina que cubre el tallo y se escalopa, añadiendo el tomates encurtidos con sal.

Limpiar, desespinar y filetear la seifía. Poner a cocinar en bolsa de vacío a 80°C durante un minuto y medio.

#### Presentación

Servir, por este orden, la escalivada, el tomate encurtido, la col china y el pescado. Añadir unas gotas de AOVE.

1. En «Los sargos llevan el 'traje' a rayas, pero no son los únicos que visten así», *Pellagofio* n° 38, enero 2016.  
<https://pellagofio.es/gastroclub/peces-y-mariscos-de-canarias/peces-y-mariscos-sin-confusiones/los-sargos-llevan-el-traje-a-rayas/>



## 40. ROLLITOS DE CATALUFA EN COL CHINA Y SORBETE DE PITAYA

«Va con una salsa de tomate ahumado que hemos deshidratado en el horno»

La catalufa (*Heteropriacanthus cruentatus*), pez de color rojo intenso de aguas tropicales y subtropicales, en el archipiélago canario sólo está presente en la mitad occidental de las Islas. De carne apreciada, también es llamado alfonsiño, aunque por este otro nombre son más conocidos y consumidos —sobre todo en La Palma— la fula de altura o fula colorada (*Beryx splendens*) y la fula ancha o pachón (*Beryx decadactylus*).

### Ingredientes / 4 personas

- 1 catalufa
- agua alcalina
- sal
- 1 col china (pak choi)
- 4 pitayas de La Palma
- salsa de tomate seco ahumado

### Elaboración

Cocinar la col china durante un par de minutos en agua hirviendo y sal y retirar inmediatamente. Escurrir y extender algunas hojas en un plato.

Limpiar, desespinar y extraer los lomos a la catalufa y cocinarlos en bolsa de vacío con una cdta de agua alcalina a 80°C durante 50 segundos.

Enrollar cada lomo en una hoja de la col china a modo de rulo.

El sorbete de pitaya se hace con la fruta en su punto de maduración óptimo. A partir de ahí,

pelar, trocear y poner en una turbinadora (sorbeta para hacer helado). No lleva azúcar añadida.

### Salsa de tomate seco ahumado

Cortar 3 tomates bien maduros en gajos, quitar la pulpa y pasar la carne por medio vaso de agua alcalina y una cda de sal. Después, deshidratar en el horno a 70°C unas 6 horas. Poner el tomate seco en 120 ml de agua alcalina, tritarlo un poco y cocinar al fuego hasta que levante un ligero hervor y reducimos un poco. Reservar.

### Presentación

En el fondo de un plato hondo servimos unas cucharadas soperas de la salsa de tomate ahumado. A continuación cortar en trozos los rulos de catalufa envueltos en col china y añadir una bola de sorbete de pitaya.



## Bibliografía

BOYRA, Arturo, y otros, *Guía visual de especies marinas de Canarias*, Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia SL, 2006.

CORRALES, Cristóbal, y Dolores CORBELLA, *Diccionario Histórico del Español de Canarias* (DHECan). <http://web.frl.es/DHECan.html>

GONZÁLEZ, José Antonio, y otros, *Recetario de pescados olvidados y emergentes en Gran Canaria*, Fundación Canaria Parque Científico Tecnológico de la ULPGC, Las Palmas de Gran Canaria, 2019.

MILLARES, Yuri, y Génesis FERNÁNDEZ, *Cocinando a bordo del pesquero*, Pellagofio Ediciones & Hecansa SA, Las Palmas de Gran Canaria, 2023.

VARIOS autores, *Diccionario básico de canarismos*, Academia Canaria de la Lengua, 2010. <https://www.academiacanarialengua.org/diccionario/>

VARIOS autores, sección «Peces y Mariscos», revista *Pellagofio*. <https://pellagofio.es/canarias/gastroclub/peces-y-mariscos-de-canarias/>

Este libro se ha compuesto con la tipografía  
Helvética Neue y sus variantes.

