

LA RECETA



Celia Jiménez

celia@restauranteellago.com

Un pescado apreciado

El plato que hoy presentamos es un besugo con pulpo asado al limón y cebolletas. Este es un pescado que encontramos en el Atlántico tropical y en el Mediterráneo, de cuerpo ovalado y color gris rosado con irisaciones plateadas. Para distinguirlo debemos buscar una mancha oscura al inicio de la línea lateral, que es lo que distingue a los ejemplares adultos. Debemos diferenciarlo de otros pescados que se le asemejan y que en ocasiones se venden por besugo, como son la breca o el bicudo, que aunque siendo en estas especies su carne exquisita, no alcanzan la calidad y el sabor del besugo.

Se alimentan sobre todo de otros peces. En nuestros mercados encontramos besugo de diversas procedencias. Aunque es un pescado que ya no abunda tanto como antaño. Es uno de los más apreciados en nuestra tierra. Incluso forma parte de muchos menús típicos de Navidad. Sus modos más comunes de preparación son al horno y a la plancha, siendo este último que el que hoy utilizaremos.

En primer lugar debemos limpiar el pescadom, eliminando la cabeza, aletas y escamas; y sacar los lomos, de los cuales extraeremos las supremas. También podemos pedir al pescadero que realice esta operación por nosotros. Posteriormente se reserva el pescado hasta el momento de terminar el plato.

En segundo lugar asaremos el pulpo con el ajo, la cebolla, los tomates y el



M.L.

BESUGO CON PULPO, JUGO DE LIMÓN Y CEBOLLETA ASADA

Ingredientes 4 supremas de besugo (160gr) ● 2 cebolletas grandes ● 1 pulpo mediano ● 1 cebolla ● 1 tomate ● 2 limones ● 3 dientes de ajo ● Aceite de oliva ● Sal ● Azúcar.

Elaboración Asar el pulpo junto con las ver-

duras y el limón a 180° durante 45 minutos ● Asar las cebolletas con un poco de aceite, sal y azúcar ● Marcar el besugo hasta que la piel esté crujiente y terminar confitando en aceite de oliva a 60° ● Reducir el jugo de la cocción del pulpo con los limones.

limón cortado. Se asa en el horno durante 45 minutos a una temperatura de 180 grados. Una vez asado, se retira el pulpo y se reduce el jugo resultante.

Por último, hay que limpiar las cebolletas. Conviene escogerlas de gran tamaño. Primero se quitan las capas exteriores, se cortan en dos y se ponen en

una bandeja de horno junto con un poco de aceite, sal y azúcar. Se cocinan hasta que estén tiernas. Luego se retiran de la bandeja y se reserva.

A la hora de montar el plato, hay que marcar en una sartén antiadherente, o en una plancha, el besugo por la parte de la piel hasta que este crujiente. Luego se termina confitando en aceite de oliva a 60° durante 8-10 minutos. Con esta cocción se consigue un pescado mucho más jugoso que con una cocción más agresiva. En un plato hondo se pone el pulpo salseado con el jugo de limón, media cebolleta asada y el besugo.

EL VINO



Francisco García

ellago@restauranteellago.com

Un aceite picual único de Jaén

UBICADA en el valle del Guadalquivir, en pleno corazón de Andalucía, se encuentra una empresa familiar totalmente involucrada en todos los procesos de creación del aceite de oliva virgen extra. Sus olivares son estrictamente controlados durante las distintas labores agrícolas que precisan a lo largo del año, buscando en todo momento la máxima calidad de sus frutos. Las aceitunas recogidas a mano, son cuidadosamente manejadas y transportadas a la almazara en el menor tiempo posible,

siendo inmediatamente molturadas, garantizando la frescura, los aromas, y la baja acidez del aceite.

Castillo de Canena Reserva Familiar picual es un aceite de color verde intenso, limpio y brillante. En nariz es complejo con notas de alcachofa, eucalipto, menta y albahaca. En boca es fresco y suave con recuerdos de aceituna verde, plátano e hierba recién cortada. Sin duda, este producto de Jaén destaca por su calidad propia de la primera productora de aceite de oliva extra del mundo.



M.L.

FICHA TÉCNICA

Nombre Castillo de Canena Reserva Familiar **Variedad** Picual **Empresa** Grupo Castillo de Canena **Tipo de aceite** Virgen extra
Localidad Canena (Jaén) **Precio aproximado** Entre 7 y 9 euros los 500 ml **Teléfono** 953 77 01 01 **Web** www.castillodecanena.com