

LOMO DE DORADA CON AVELLANAS, CAMARONES Y VINAGRETA DE ACELGAS

Autor: Juan Mari Arzak

Ingredientes:

Para 4 personas:

- Para la dorada:

4 lomos de dorada (con su piel) de 180 g cada uno

4 cucharadas de aceite de oliva

- Para la vinagreta de acelgas

200 g de acelgas

2 cucharadas de aceite de oliva

6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra picual

2 cucharadas de vinagre de sidra

hielo

agua

sal

- Para los camarones hervidos

80 g de camarones

agua

sal

- Además:

avellanas salteadas y tostadas

sal gorda marina de Guérande

Para la dorada:

Corta cada lomo en dos dándole forma rectangular y manteniendo la piel. Pon en una sartén el aceite y marca los lomos de dorada a fuego vivo por ambos lados. Hornea 2 o 3 minutos a 220°. Una vez hechos, reservalos para calentar en el momento de servir.

Para la vinagreta de acelgas:

Limpia bien las acelgas, Separa lo blanco de lo verde. Cuece por un lado el agua hirviendo con sal las pencas blancas (deben quedar al dente) y lo verde en agua hirviendo con sal, pasándolo por agua con hielo. Pica muy fino lo verde y saltéalo unos instantes con aceite de oliva. Triturar sin colar. Pica las pencas en trocitos muy pequeños. Monta ligeramente una vinagreta con el aceite de oliva virgen, lo verde de la acelga triturado y el vinagre. Rectifica de sal he incorpora por último los trocitos de penca sin batir la vinagreta.

Monta ligeramente una vinagreta con el aceite de oliva virgen, lo verde de la acelga triturado y el vinagre. Rectifica de sal he incorpora por último los trocitos de penca sin batir la vinagreta.

Para los camarones hervidos:

Pon una cazuela con abundante agua y alta concentración de sal (que recuerde al agua marina) al fuego. Cuando surjan borbotones echa los camarones y deja hervir un minuto. Refresca en agua fría, pero sin dejar que se enfríen del todo. Pela, si se desea, la cola dejando dejando la punta y la cabeza.

Final y presentación:

Calienta durante unos instantes los lomos de dorada (bajo la salamandra o gratinador) y en el mismo plato donde se van a servir. Colócalos con la piel hacia arriba. En un costado, dispón unas cucharadas de vinagreta tibia. Pon sobre la piel de la dorada unos granos de sal gorda y en su costado los camarones recién cocidos y avellanas saltadas y tostadas.

Si no encuentras...

Dorada, puedes utilizar lubina, sargo, jurel, dentón u otros pescados

Aceite de oliva virgen extra picual, sustitúyelo por aceite de oliva

Vinagre de sidra, utiliza vinagre

Camarones, emplea gambas, carabineros o langostino congelado

Sal gorda marina de Guérande, usa sal gorda común

Consejo

La dorada se suele encontrar muy fresca en los mercados porque, por lo general, no suele ser un pescado de arrastre sino de anzuelo, y por tanto suele ser más corto el tiempo que transcurre entre su captura y su venta. La fórmula de asarla entera ha perdurado mucho tiempo en la cultura mediterránea y con una variante muy particular de la costa murciana, que es la costra de sal.

