

Guisote de pescado

Escrito por Paloma -

Lunes, Agosto 14, 2017



Hola a tod@s, seguidores de este blog desde siempre, visitantes que tropezáis por accidente en navegación internauta, amigos lejanos que viajáis por la red porque por trabajo u otras obligaciones no podéis permitir os hacerlo en persona, curiosos que coleccionáis recetas para abastecer de novedad vuestra rutina gastronómica... Hola y bienvenid@s! Y GRACIAS por seguir en ese otro lado de esta pantalla que ahora miro, y este teclado que hoy recupero al menos por una mañana en pleno mes de agosto.

Este año me incluyo en el grupo de esos que usan internet para viajar, mirando fuera de las monótonas aunque también protectoras paredes de su día a día actual.

Abro las ventanas de habitaciones opuestas de mi casa y corre la brisa del mar que este año no he podido dejar que me inunde... y abro las ventanas también al mundo exterior que tanto quiero a través de la tecnología.

Gracias a las redes, veo dónde están todos mis amig@s y me traslado con ellos en cuestión de segundos de una ciudad a otra... Porque internet puede absorverte y abstraerte, pero también tiene la magia de hacerte llegar a lugares donde jamás has estado y hacerte conocer sus rincones más bellos... aquellos a los

que iré sí o sí en cuanto pueda hacerlo.

He permanecido durante muchos meses concentrada y ocupada en otros temas que requerían toda mi atención. Últimamente me ha sido imposible mantener el dinamismo constante que mantenía en mi blog desde que lo abriera en septiembre de 2012 (va a hacer 5 años el próximo mes). Familia, trabajo, estudios, salud... ¡da igual el motivo por el que hube de paralizar las publicaciones! El caso es que todo ese tiempo me ha servido para pensar **lo importante que es sentir las cosas que se hacen**, y para eso no conozco otro modo que **poner los cinco sentidos en cada una de ellas**.

Estamos acostumbrados a medir todo hasta el punto de que para poder llegar a todas las tareas diarias que nos imponemos, programamos el tiempo a emplear en cada una de ellas. Yo creo que si llegamos a ese punto, **hay que parar, resetear, borrar los parámetros de ese programa y volver a empezar**. Y eso es lo que intento.

Estoy volviendo a empezar mirando desde otro ángulo, descubriendo otras perspectivas, queriendo sentir cada segundo como un eterno presente, que es lo que tengo en realidad. En ese segundo, no caben más historias, no caben más acciones, ni más pensamientos. Cuando cocino, solamente con oler, mirar cómo todo se va transformando: la comida, los sabores, los colores... con intuir, con fluir con esa mezcla de estimulantes de mis sentidos... solo con eso ya tengo mi presente vivo. Lo mismo cuando como, cuando estoy con un amigo, cuando compro, cuando escribo o cuando beso.

Si solo hago una tarea y no hago diez, me lo permito. Pero esa una... ha sido **una “experiencia única”, porque la he disfrutado! Y la vida es eso en realidad**.

Como os decía, **estoy volviendo a empezar**. Eso incluye el cómo pero también el qué, el por qué y el para qué. **Estoy cambiando mi punto de vista sobre la alimentación**. Si siempre he creído que era importante, ahora aún lo considero con mayor fuerza. Me estoy dando cuenta de **muchas cosas que en general podríamos mejorar, para nutrirnos mejor y para ser más coherentes con el planeta en el que vivimos**. No es mi intención aleccionar, pero sí hacer algunas observaciones para que cada uno -si lo cree menester- saque sus propias conclusiones y se ponga manos a la obra. Así que **posiblemente, a partir de ahora, empezará a notar cambios sustanciales de mis recetas**.

Hoy celebro LA VIDA, LA ESPERANZA y LA LIBERTAD!

Corre la brisa de punta a punta de mi casa. Yo la siento atravesarme. Cierro los ojos y estoy de repente en un chiringuito de playa, los pies hundidos en la arena tibia bajo la sombra de un cañizo. Alguien pide una cerveza fría y una tapa (la cerveza, artesanal, por favor; y la tapa algo casero, no procesado. Gracias). Yo tomaré un vino frío, ecológico. Como tapa, traen **guisote de pescado**. Para ayudar con la salsa, pan integral también ecológico de centeno, recién horneado. Estoy en la gloria...

Ningún chiringuito hoy por hoy te ofrecería pan integral o un guisote de pescado cocinado al chuf chuf con pescado fresco recién capturado, mucho menos usando AOVE ni ingredientes BIO... pero al fin y al cabo este es mi privilegio: la libertad de sentirme viva e imaginarme donde quiera, teniendo la esperanza de que algún día sepamos discernir y elegir lo *realmente saludable* desbancando por fin al más puro consumismo.

Receta Guisote de Pescado

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

1/4 de champiñones
1 manojo de [ajos](#) tiernos
1 [cebolla](#) grande
1 puerro (solamente la parte blanca)
2 zanahorias
Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
1 ñora picada.
1 puñado de colas de gamba peladas
pimienta negra
sal
1 chorro generoso de vino blanco seco
3 vasos de caldo de pescado
1 puñado de [almendras](#) fritas
600 g de [ventresca](#) de mero (o de atún) cortada a dados de unos 4 cm de lado
[Perejil](#)

Preparación

Lavamos y troceamos lo champiñones a cuartos. Limpiamos los ajos tiernos y los cortamos en trozos de unos 3 cm. Los ponemos a sofreír en una sartén a fuego lento. Cuando estén blanditos, añadimos los champiñones y les damos una vuelta. Sin que se hagan los champiñones (casi crudos), espolvoreamos perejil picado por encima y apagamos el fuego. Reservamos.

Lavamos y laminamos el puerro y las zanahorias. Reservamos.

Pelamos y cortamos la cebolla a gajos. La ponemos a sofreír con un chorro de AOVE y una pizca de sal, a fuego lento. Cuando esté blandita, añadimos el puerro. Sobre él, la zanahoria. Lo salteamos todo junto y agregamos las colas de gamba junto a la ñora picada, pimienta negra recién molida y sal. Una vez las gambitas han dejado su sabor, subimos el fuego y derramamos sobre todo lo anterior un buen chorro de vino blanco seco. Lo mareamos todo durante un par de minutos para que elimine el alcohol y agregamos un vaso de caldo de pescado. Dejamos hervir todo un rato y apagamos el fuego. Separamos las colas de gamba y reservamos.

El resto, todo junto, lo trituramos junto con las almendras hasta que quede homogéneo (habrá espesado bastante). Ya tenemos la salsa del plato.

En una sartén aparte, salteamos vuelta y vuelta los trozos de ventresca para dorarlos un pelín y sacamos del fuego. Reservamos.

Volvemos a la olla. Echamos la salsa (que acabamos de triturar) y agregamos los dos vasos de caldo de pescado restantes que todavía no hemos gastado. Lo ponemos al fuego de nuevo y en cuanto se ponga a hervir, incorporamos los ajos tiernos con el champiñón (el AOVE del sofrito, también), las colas de gamba cocidas reservadas y la ventresca. Dejamos cocer unos 10 ó 15 minutos a fuego lento todo junto. Rectificamos de sal y pimienta. Apagamos el fuego y servimos.

Nota: Hemos utilizado ventresca porque es una de las partes más grasas del atún, lo que le otorga un sabor extraordinario, pero en realidad este plato se puede hacer con rape, con merluza o con otro pescado con carne, siempre y cuando tengamos en cuenta echar los trozos al final y no dejemos que se cocinen en exceso, lo que arruinaría la textura del bocado.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 y la importancia de su equilibrio](#)

También te puede interesar:

Trufas caseras de chocolate

Coca de llanda de calabaza

Crudités de verduras con patés vegetales